

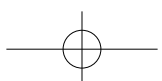
# 和18岁 Say Hello

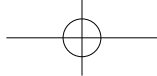
王思睿 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING





未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

和 18 岁 Say Hello / 王思睿著. —北京：电子工业出版社，2015.7  
ISBN 978-7-121-26317-0

I . ①和… II . ①王… III . ①人生哲学—通俗读物  
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 129402 号

责任编辑：张轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：15.5 字数：166千字

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

定 价：38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



# 目 录

## CONTENTS

### Part 01 父母对你的影响到底有多大

这年头，无“爹”可“拼”怎么办 .....	02
走出家门，就为了走出父母的掌心吗 .....	07
每个人生来都会与父母对抗 .....	11
一个给你的人生打上烙印的概念：原生家庭 .....	16
当父母分道扬镳，你将何去何从 .....	18
当“孝”与“顺”不能两全 .....	22

### Part 02 现在，你是成年人了吗

18岁后，你已经是成年人了吗 .....	26
星座研究，可以娱乐却无法了解自己和他人 .....	31
这真是一个“看脸”的时代吗 .....	35
那些被你称为“小伙伴们”的人 .....	43
“大脑爱短路”的男生 .....	47
去掉“我”，懂得纯粹的倾听 .....	49
内向性格也有“春天” .....	51
你有必要懂点社交礼仪 .....	55

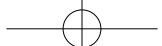


## Part 03 扮好自己的角色，做好该做的事

考砸了，认命还是再考一次 .....	64
老师的正确“使用方法” .....	70
你的专业要怎么学 .....	74
如果你讨厌自己的专业 .....	79
不主动自学，你会混得很惨 .....	81
在学校除了学习还能做什么 .....	86
中学很牛未必大学就牛 .....	90
趁时光没那么紧，多出去走走 .....	93

## Part 04 职业规划，离你已经不遥远了

职业素养的培养要趁早 .....	98
出国、读研还是找工作 .....	101
关于实习和打工那些事 .....	105
工作单位众生相 .....	110
教你几招面试之道 .....	117
创业看上去很美，炮灰遍地都是 .....	123
职业发展与人生大事，特别说给女生 .....	126

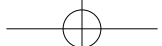


## Part 05 体验爱情的无形威力

为什么你是“万年单身党” .....	130
脱单第一步：表白 .....	135
十动然拒，当你喜欢的人拒绝了你 .....	141
感情中，你遇到了谁 .....	146
爱情是什么 .....	150
公共场所秀恩爱，真的好吗 .....	154
如何驾驭异地恋 .....	157
分手，哪种打开方式最好 .....	163
失恋攻略 .....	166

## Part 06 性这个东西，没什么可避讳的

睡还是不睡，这得听你自己的 .....	170
如果你想睡的是同性 .....	176
色情制品对你的影响有多大 .....	179
不注意是会“闹出人命”的 .....	184
千防万防没防住，意外怀孕怎么办 .....	196
衣着暴露，绝不是性侵害的借口 .....	199



## Part 07 挫折会来，懂得安全自救

围观者太多，未必是好事儿 .....	202
遭遇犯罪事件：四喊三不喊 .....	205
生命诚可贵，急救必须会 .....	208
救身也要救心：心理咨询是干嘛的 .....	210
你知道如何求助吗：什么时候需要 所谓心理上的专业帮助.....	212
穷游，尊重他人保护自己 .....	218
物质滥用：一个陌生而熟悉的术语 .....	220

## Part 08 梦想还是要有的，万一实现了呢

接受一个“平凡却充实”的自己 .....	226
个案与总体：参考大环境背景，经营自己的个体人生.....	230
你在拖什么？Moving，拖延症不攻自破.....	233
真正的“人生赢家” .....	239



# 01

## Part

# 父母对你的影响到底有多大

— 一个人与原生家庭的关系会影响他的人格形成以及成年后的亲密关系。有的人感受不到家庭的温暖，有的人却被父母泛滥的爱灼伤。你与父母的关系怎么样？



## 这年头，无“爹” 可“拼”怎么办

与其自嘲“不如有个好爸爸”，倒不如将自己变成一个牛哄哄的“爹”。

一位朋友给我讲了一件她刚入职时的故事。

当时和她一起进入公司实习的都是刚毕业的学生，其中有一位妹子 C，为人安静，笑起来很和善，和我的朋友很快就熟悉起来了。有一次她们加班晚了，我朋友说，一起打车回去吧！妹子说，不用，还是我送你吧。

俩人下楼，一辆奥迪 A8L 早已在单位门口等候。司机见她们走下来，赶紧下车绕过来，开了后门。妹子 C 自然地等到车门开到最大，低身进去了——原来这妹子的身份不可小觑。

后来，听说妹子 C 的入职面试就是个走过场。妹子 C 面试时，进门就对着面试大领导说，叔叔好。接着，大领导问，最近家里好吗，你父母身体还好吧，Bla Bla Bla Bla……嘘寒问暖。旁边的 HR 默默不说话。

再后来，妹子 C 和我朋友同在一个部门是因为大领导问过她，咱们单位你了解多少？想去什么部门？妹子 C 说，那麻烦 X 叔叔给我找个稳定点的部门吧，我不喜欢出差。





看到这里，我相信，很多小伙伴们基本都是“痛苦地转过了脸”。  
妹子 C 有个好爹，谁能拼得过她？

其实，“拼爹”作为一种正常现象，自古有之，甚至放眼全世界也不稀奇，只是让人觉得特别不舒服的，确切地说可能就是“中国式拼爹”。

血缘是人类最重要的人际关系之一，皇帝想让自己的孩子成为好皇帝，将军想让自己的孩子成为好将军。在人类社会，这都是人之常情。进一步说，“爹”其实是一种社会资源，而拥有这种资源并不可耻。人与人之间不在一条起跑线上竞争。一个优秀的“爹”（或者说，一个优秀的家庭）能给孩子更多，这无可厚非，“期望每个社会个体之间实现绝对公平，完全没有拼爹”，只能是乌托邦式的幻想。可以说，只要有人，就会有“荫蔽”，就会有“拼爹”。

放眼全球，世界人民也在“拼爹”，谁说外国人就不讲“关系”啦！在美国，拼爹甚至就是“美国梦”的一种延伸。“美国梦”鼓励人奋斗，而父母一辈子奋斗的目标之一就是为了家庭和孩子，希望辛勤工作可以让孩子过上“比父辈更好的生活”。请问，何错之有？

然而，自从 2009 年那位飙车的李公子喊出“我爸是李刚”之后，人之常情的“拼爹”变成了让我们普通青年拿来自嘲的“中国式拼爹”。“学好数理化，不如有个好爸爸”。不过，拼爹拼不好也容易变成“坑爹”。

“坑爹”的二代不在少数，近期刚从看守所出来的房祖名“坑”了成龙，张默的二进宫“坑”了张国立，李天一狠狠“坑”了一把自己的将军爹地。



作为普通青年,我们既不是“\*二代”,也没必要太过于去关注“\*二代”。当你来到这个世界后,“出厂设置”就难以再改变,也许我们普通青年还有另一条路。与其自嘲“不如有个好爸爸”,倒不如将自己变成一个牛哄哄的“爹”。

当你立志要成为你儿子牛哄哄的爹,那么,有些事情你必须知道。首先就是,接下来的30年,你将面对怎样的世界?对于“50后”“60后”来讲,能读书就很了不起了;到了“70后”“80后”,名校外企公务员,所有的独木桥上都是人,好好读书才是王道;到了“90后”甚至“00后”,这个逻辑很难 follow。首先独木桥早就被人压垮了。周围的很多年轻人,从小就是从新东方直奔牛津去的,高中就跑遍欧美澳的一大把,可是斯坦福、麻省理工就那么几家,何况现在大家都吃得好,智商差异很容易集中在小数点后几位。

所以,差异化和多样化的竞争,才是“90后”和“00后”们要面对的主流挑战。

### 挑战之一——这个时代需要创造力。

还记得跟国际象棋大师 PK 的电脑“深蓝”吗?我上课的时候有学生无数次问我,电脑会替代人吗?我的答案是,肯定不会,但是要看在什么领域。富士康“13跳”之后,老板决定把简单的人力劳动力换成机器人,它们不会抱怨,不眠不休,重要的是还不会忍无可忍一跃而下。

未来几十年,这种简单劳动极大程度上会被电脑所取代,如果你没



有别的技能，会非常尴尬。仅仅依靠知识和逻辑工作的人，很容易就会被电脑所替代，越来越贬值。什么不能被电脑取代？就是那些只有人才能做的工作，计算可以被电脑完成，但是创意不能。如果想在未来出类拔萃，创造力不能少！

### 挑战之二——这个世界变化快。

2010 年的调查显示，中国中小企业的平均寿命是 2.97 年，世界五百强是 40 年。这些数据对你来说有什么意义呢？比如说，你 22 岁大学本科毕业，打算再更上一层楼，攻读硕士研究生。那么好，按照你 25 岁进入职场，假如你 65 岁退休（这里忽略性别），那么你的职业生涯就是 40 年。假如你毕业的时候进入了一家世界五百强企业，那么到你还没退休，哎呀，人家倒闭了。这意味着，你的职业生涯至少要换几次工作。生是这个单位 / 公司的人，死是这个单位 / 公司的鬼，那个时代一去不复返了。每一次变化，对你来说既可能是机遇也同样是挑战。是迎头赶上，还是被碾成渣，主要靠实力说话，“爹”不是永恒的护身符。

### 挑战之三——以幸福与自我实现为核心的人生。

咱们再来看一些数据，2008 年中国人均 GDP 是 3400 美金，2013 年人均 6470 美金。预计到 2016 年中国人的平均 GDP 将达到 8000 美金，2025 年中美的 GDP 就很可能接近，到 2040 年就很可能持平。但是很遗憾，从 1994 年开始，中国人的平均幸福感就没什么明显上升，甚



至有几年还呈下降。积极心理学研究也表明，单纯的物质享乐只能给人带来短暂的满足感，而不是长久的幸福。当中国人开始变得不差钱儿了，有更多其他的东西是应该追求起来了。

所以我想说，这年头，你在这个年纪学习什么知识和技术很重要，掌握什么样的能力也很重要，而更加重要的是，你对自己人生的规划是什么，你想要怎样的人生和未来。

走过中学，你可能进入大学，可能走出国门，也可能走向社会，无论是哪条路，再去想我们有怎样的“爹”，再去抱怨为什么拼不过别人的“爹”，似乎对我们毫无益处。

年轻就是本钱，有本钱去打开可能性，去创造可能，去尝试更多，去体验精彩。活得认真，活得精彩，做最好的自己，去体验我们父辈从未经历、也未曾看见的生活。



## 走出家门，就为了 走出父母的掌心吗

大学生 A 君，是一位家境很好的男生，深得家长百般疼爱，尤其是其母亲。在家时什么都不用做，家里有保姆，出入都是父母车接车送。由于受不了大学里的住校生活，他大一没有上完就回家走读，之后就靠母亲每个月给他的一大笔生活费度日，由于有母亲这个强大的后盾，他习惯性地每个月的生活费挥霍得一千二净——通常讲给年轻人的故事到这里就结束了，接下来的分析无非是父母溺爱太多，导致孩子除了学习啥也不会。不过，那样既没意思也很老套，我这个故事还有下半场——

A 君后来遇到了 K 姑娘，经过一段时间恋爱后就结了婚。婚后前几个月，两个人你依我依，感情很是融洽。直到 K 姑娘提出希望他们俩从 A 君父母家里搬出去住，他们的故事才正式进入“精彩”阶段。

当我们的 A 君带着 K 姑娘小心翼翼地找母亲表明想单独住的想法后（为什么是小心翼翼？自然是多年在母亲的羽翼之下，母亲的积威已深），母亲非常生气地回应他：“搬出去住可以，但这样我一分钱生活费也不会再给你。”接着，母亲开始一边痛哭一边指责 A 君有了媳妇不要娘，不孝顺，狼心狗肺。

由于在上大学的时候大手大脚习惯了，储蓄这种事是 A 君想都没想过的。一旦搬出去住，自然要应付生活里诸多琐碎的事情，首当其冲的



就是要去找一个住处——这对 A 君来说是非常困难的一件事。A 君被母亲照顾得太好，导致两个人搬出来之后，K 姑娘感觉自己不是嫁了个男人，而是领养了个“大”儿子回来。两人开始产生一些矛盾，觉得搬出来住并不是想象中那么幸福。最后的结局是，不到半年的时间，A 君又失魂落魄地搬回了父母家，坚定地依偎在母亲身旁。

这个故事中有一位典型的走不出家庭的孩子，和一位不能放手的母亲。这是中国人模糊的界限感造成的，就如心理没有断奶的孩子，既有独立的愿望，又有着与母亲分离的深深的恐惧，同时很难形成对事物的判别，常处于两难状态。

我们可以从三个视角来看这个故事。先尝试着从父母的角度来看待 A 君走出家门。

在上面那个故事里，作为 A 君的母亲，很大程度上她的生活就变成一切都是围着孩子转，她的整个生活都被孩子填满了，一旦孩子离去，她就会有空虚感，也会害怕自己的生活失去寄托。那样的恐惧、焦虑和无所适从，是让任何人都难以独自消化的。所以，如果我们的父母不懂得放手，我们将来也无法走远。

其次，尝试从孩子的视角来看这个问题。

一个人来到这个世界上根本的生命动力就是要成为自己，见证自己的价值，发展自己的能力，建构自己的世界。有些人会明确地知道这一



点，而有些人虽然不知道这些，但是他们的潜意识却一直在引导他们朝这个方向行进。那些没有机会发展自己能力，见证自己价值的人，会感到沮丧，对生活有很大的无力感，对自己有很多的自卑感，更加无法感受到发自内心的幸福感和力量感。他们表现在行为上，就是逃学、“啃老”，甚至是用嗑药麻痹自己。对于我们每一个人来说，父母为我们的一切负责任，是一种非常熟悉的状态。相对于这样的熟悉，走出家门，到外面独自生活，对我们来说是陌生的，而陌生就意味着未知，未知就可能会存在危险。在大学的生活，好比一只脚在家里，另一只脚在家外。这种一半一半的缓冲状态让我们尝到了独立的味道，也仍然享受着父母的关怀。这段时间也许最好的生活方法是，学着去适应独立，学着做一个独立的人，这是一个过程，慢慢来，别着急。

最后，从家庭成员之间关系的视角来看这个问题。

家庭成员之间，即便再亲密，也需要有明确的界限。这界限让我们有呼吸的空间，让我们得以在亲密之余保有自我的独立性，健康的界限也是尊重与被尊重的体现，更是家庭里塑造健康人格和健全心理的重要因素。生活中发生的却是另一番景象，当我们跌倒，本应该自己爬起来，那是我们自己的事，父母却看着心痛，立刻过去扶起，其实，善良的父母已经侵入了我们的界限。

当我们慢慢长大，有能力独自上学，但因为界限模糊，父母仍然认为那是他们的事，于是他们背着我们的书包，早送晚接，风尘仆仆。当



我们慢慢成年，独立意识开始强化，觉得上什么学校是自己的事，和谁谈恋爱是自己的事，嫁给谁、娶谁是自己的事，但很遗憾，和父母的界限早已被打破，而且被打破已有很多年。而且可笑的是，我们一边大声宣告“恋爱婚姻是我的事”，一边把找自己做的工作、买自己住的房子看成是父母的事，于是父母在这种模糊的界限中，仍然觉得“你的高考志愿是我的事，你的恋爱婚姻是我的事”，于是开始冲突，于是开始痛苦。

不仅如此，我们带着模糊的界限感开始与恋人互动。每天计较着我爱你多些，还是你爱我多些。

不仅如此，我们带着模糊的界限感开始与同学互动。本不应该自己承担的，却不会说“不”，本应该自己承担的，却又常常把责任推给他人。

不仅如此，有一天，我们也有了自己的孩子，于是我们带着模糊的界限感开始与自己的孩子互动。

明确哪些事是自己的事，哪些事是别人的事，守住自己的界限，也不要侵犯他人的界限，让界限感清晰起来吧！





## 每个人生来都会与父母对抗

我曾在网上看过这样一个小段子：

3 岁时，“妈妈，我爱你”；

10 岁时，“妈，听你的”；

16 岁时，“我妈真的很烦”；

18 岁时，“想要离开这个家”；

25 岁时，“妈，你当时是对的”；

30 岁时，“我想要去我妈家”；

50 岁时，“我不想要失去我妈”；

70 岁时，“只要我妈还能在这儿，我愿意为了我妈放弃一切”。

目前我正处在 30 多岁“我想要去我妈家”的阶段，确实也像这个段子里说的，曾经经历了“我妈真的很烦”和“想要离开这个家”。每当和朋友们说起我上大学，我的形容都是，卷起铺盖头也不回就去了上海了；每当说起我上研究生，我的形容都是，抱头鼠窜似地从上海逃回了北京。没错，我们每个人在特定的时间段都对抗过父母，不过，随着时间的推移，很多事情会变得非常不同。

咱们先说传统意义上说的“叛逆期”。在不少人眼里，青春期就代表着“内心狂野+行为鲁莽”。心理学家说，因为这些年轻人生理和心理上的成熟让他们急于能够像一个成年人一样被尊重、被对待，但是，



掌握这个世界的成年人却拒绝承认他们在成年社会中可以占有一席之地。

现在来看看貌似“宽松”的美国。2007 年一项调查显示，对处于青春期的美国人来说，他们受到的各种限制 10 倍于成年人，2 倍于正在服役的美国海军陆战队队员，同时也 2 倍于正在监禁期的罪犯。面对这种情况，全世界的年轻人估计都得做点什么来反抗一下吧，于是，吸烟、饮酒、嗑药、尝一尝 sex 的滋味，甚至是犯罪。让这种情况更糟糕的是，全世界的青少年多数都是通过周围自己熟悉的其他青少年来学习所有的事物，而不是从成人那里学习。

不幸的是，事实上，成为成熟的成年人才是青少年的发展方向，成人角色才是青少年将要成为的角色，而遇到问题找和你一样基本没有处世经验的小伙伴寻求解决方案，基本是越帮越忙，越抹越黑。一个愣头青跟另一个愣头青凑在一起，真是“画面太美叫人不敢看”。比如，曾经有个姑娘遇到了一位渣男，提出分手后，渣男百般骚扰，到处去大爆姑娘的隐私，姑娘不胜其烦。于是，同寝室的其他姑娘八仙过海各出“高招”：你忍一忍就过去了，你别搭理他；要不要找个人跟他去谈判；不能告诉别人，那你以后名声还要不要了……诸如，寻求成年人、教师、家长，甚至是寻求警察叔叔的保护，这些压根就没出现在这帮姑娘的脑袋里。

小时候，你的一切都和父母紧密联系在一起，随着成长，你会出现一系列新的需求，有了自己的兴趣、看法、价值观、态度，还有信念等。



同时，你会把视线从父母的身上转向周围的同龄人，也就是你的小伙伴们。根据自己的好恶和价值观，你能够主动地去选择自己一起玩耍的小伙伴，就像主动去加入一些感兴趣的社团，比如话剧社团、摄影社团、篮球队，或者美食社团。你喜欢什么人就和什么人玩耍，不喜欢了就不玩耍。

然而，小伙伴可以选择，父母不能选择。就在你一天天长大，希望取得更大的自主权的同时，父母自然而然会加以抵制。说个最常见的场景，出去玩儿晚上几点应该回来。这里不用我再啰嗦你处在什么立场，你父母处在什么立场了吧。就是在类似这样的小摩擦中，你和父母的对抗性会增加而亲密性会降低，接下来，你和父母之间的互动也会变得更少，说的话也会越来越精简。

其实，这种所谓“叛逆的青春期”，你的父母没必要过分担心，你也不必反应过激。虽然你和父母之间有冲突有对抗，但总体上你们的关系还是和谐的，而且父母和孩子之间的冲突多数还都集中在一些小事上，比如，你穿什么衣服，怎么打扮，你怎么说话这类。并没有什么大是大非的原则问题。这就是为什么在家里孩子和母亲冲突比较多，因为妈妈经常是管这些小事的人，而父亲对这些并不多过问。

除此之外，其实我们也该让父母知道，就算偶尔会去尝试一些不良行为，并不真的就意味着以后会沉溺于这些不良行为。比如，在美国绝大多数青少年会在高中毕业之前至少喝醉过一次，但是，极少有人会发展出酗酒问题，也不会让酒精影响自己的学习成绩。偶尔的尝试并不一



定意味着长期的不良后果。大量证据表明，偶尔抽烟喝酒甚至是违反规定的年轻人，最终绝大多数会成为清醒且守法的成年人。

是的，我们每个人都会在特定时期对抗父母，我们每个人，包括很多成年后出类拔萃的人都曾做出过让父母大为火光的“不良”行为，但是，对于大多数人来说，随着时间的推移，这些都会自然而然地过去。不信这些话，没关系，有点耐心，等到自己而立之年后，看看自己会有怎样的心态。

### 涨知识

### 小伙伴是如何影响你的决策的？

俗话说，三个臭皮匠赛过诸葛亮。不过，心理学研究对这个俗语提出了挑战：没有其他人在场的情况下，青少年做出的决策质量更高！这也是为什么我在上面说，一个处世未深的愣头青找另一个愣头青出主意，只能“画面太美不敢看”。十几二十多岁的年轻人，最“擅长”凑在一起企图做彼此的“诸葛亮”，而事实上，三个年轻的臭皮匠是凑不出一个年轻的诸葛亮的。我们来看一下心理学的实验是怎么说的。



在一项研究中，心理学家找来一群青少年，让他们在电脑上玩儿一个驾驶游戏。这群青少年被分成两个小组。第一个小组自己玩儿驾驶游戏；另一个小组玩儿的时候有其他青少年在场，也就是小伙伴们一起玩耍。研究发现，自己的同龄人在场和不在场的条件下，青少年的行为表象大不相同。同龄人的出现极大地增加了青少年做出冒险以及撞车行为的数量，但是，同龄人对成年人的影响极小甚至是毫无影响。

所以说，虽然我们都会曾经在一定的阶段为了各自不同的理由对抗父母，对抗成年人，但是，真的遇到问题，还应请教成年人。如果实在难以开口，可以找专业人士求助，比如学校专门负责的老师，或者学校的专职心理老师等。至于哪些问题可以求助，可以向谁求助，我们在后面的 Part7 里面会讲到。最后再强调一下，如果自己拿不定主意的时候，可以向小伙伴们倾吐，获得心情上的纾解，但是要说“怎么办”，请咨询年长有经验的人比较好。



## 一个给你的人生打上烙印的概念：原生家庭

人的一生中大致有两个家。一个家是我们从小长大的家，有爸爸妈妈和兄弟姐妹；另一个是我们长大以后，结婚成家的那个家，我们把第一个家叫做原生家庭。

为什么要说原生家庭，因为它在我们心上烙下了深深的烙印，而且很多时候，由于这些烙印太深而且对我们太习以为常，我们甚至不能发觉它的存在。

比如，一对发展到如胶似漆的小情侣决定同居。没几天，他们发现了一些问题。姑娘坚持牙膏要从底部开始挤，男生却从中间一捏，就把牙膏挤出来了。于是两位围绕着挤牙膏的事吵了起来，姑娘说，牙膏“就应该”从尾巴开始挤；男生说，牙膏“就应该”从中间开始挤。好一个“就应该”！这个世界有规定挤牙膏的正确方式吗？没有！

那么，这个“就应该”是什么？就是来自你原生家庭对你的潜移默化、对你说不清道不明却挥之不去的巨大影响。类似的例子还有，比如我，在别人为我做了什么之后，无论当年在大学的寝室，在吃饭的饭馆，还是在现在的工作单位，都会说一句“谢谢”。可以说，已经到了完全不过大脑的无意识行为了。这也是原生家庭带出来的行为烙印。

除了这些行为细节，我再说一个案例：一个长相漂亮，学习成绩优异的女孩子来到咨询室，她的苦恼是，找男朋友的时候她不敢接受优秀的男生，总倾向于找条件比自己差很多的男生。两人相处一段时间后，自己不开心又很难勉强，最终不得不分手。再找男朋友时，还是这样找



不如自己的男生，然后再分手，似乎陷入了痛苦的循环。

咨询师了解情况后发现，原来在女孩上小学的时候父母离异，她跟着母亲生活，母亲为了挣钱养家经常加班。她小时候回到家经常是一个人对黑漆漆的房间，冰箱里也没什么吃的。于是，她特别害怕孤独，特别害怕被别人抛下，所以，她不敢找和她一样优秀的男生——宁可她觉得不合适主动提出分手，也绝对不要被别人提出分手。

家庭对一个人的影响真的这么大吗？是的，真的就这么大！

而且，家庭对一个人的影响，还会“遗传”。生物特征会在家族内遗传，就连心理上的特征也会遗传。

有这样一个案例：一个姑娘给自己男朋友做鱼，煎鱼的时候，把鱼头和鱼尾都给切掉扔了。这个男生就很奇怪，为什么你煎鱼还要把头 and 尾给切了呢？姑娘听了一愣，显然没有想到男生会这样问她。她说，我觉得做鱼就应该这样吧，我妈就是这样做的。好，又一个“就应该”出现了。

后来，姑娘回家问妈妈，妈妈也是一愣，然后说，我看你姥姥就是这样做的。好的，现在问题的皮球被踢到姥姥的脚下了。姥姥给出了最终的答案（幸好姥姥没有把问题踢到姥姥的妈妈身上）：我们那个时候，煎鱼的锅很小，放不进去整条鱼，所以需要把头跟尾切掉，才可以放进去。我第一次听到这里，脸都要抽筋了！

抛开诸如挤牙膏、说谢谢，或者煎鱼这种看似微不足道的事情，我们提到了一个父母离婚对孩子影响的案例。既然，我们已经看到了原生家庭对我们每一个人的巨大影响，下面，我们就来具体说说，倘若父母离异，你又将何去何从？



## 当父母分道扬镳， 你将何去何从

关于离婚，父母们有代表性的言论很多。

比如，“现在孩子小，不然这日子真的过不下去了。”说这种话的，有男性，也有女性。

还有另一种，“现在孩子还小，什么也不懂，给他（她）换一个妈（爸），他（她）也没什么感觉。”对于此种言论，我真心像被雷劈过一样，外焦里嫩，一万句反驳的话真不知道用哪句开头。

第三种论调是，“孩子现在也大了，应该没问题了。”于是，很多小伙伴上了大学之后，假期回家或者周末回家，猛然发现，天哪，我爹妈离婚了！

我的一个小伙伴，就在大二的时候经历了第三种情况。他曾这样描述父母的婚姻和自己的成长：从小父母吵架就是家常便饭，打骂也是经常的，不过初中就不打了；从小我就知道，要不是我的存在，我爸妈早就离婚了；那时候心情不好，中学时曾经磕过一次安眠药，甚至感觉还不错；然后，高中就学会抽烟了。到了大学，听到他们离婚了，觉得意料之中，但是心里还是很不舒服。





对于多数谈及父母离婚对我们影响的文章或者影视作品，最常见的描述通常是这样的：

“自从我记事起，我的父母就经常吵架，甚至大打出手。幼小的我只能无助地看着这一切。他们吵架从来都不会避开我，如果某次吵架正好我没在场，等我回来了，他们还会再演示一遍给我看，然后逼问我父母离婚我跟谁。这个问题我至少被问过上百次。小时候看到他们打架，我还会在一旁哭，上初中后，我就已经彻底麻木了，通常都是他们在一旁砸东西，我在一旁写作业或者看电视……”

国内一家机构做过一项调查：在 150 个婚姻濒临崩溃的案例中，受到原生家庭影响的有 78 例，占 52%。在这次调查中，受原生家庭影响的咨询者中，约有 40% 的人来自单亲家庭，而 50% 以上的人来自父母常年吵架、酗酒，有外遇、家庭暴力等家庭。

无论你是在年幼时经历父母的劳燕分飞，还是在长大后经历了父母的分道扬镳，尤其在了解到原生家庭对一个人的巨大作用之后，你就能理解心理学的观点，原生家庭的破裂对子女今后感情生活的巨大影响了。无论是案例还是数据，都向我们呈现了不容乐观的情况。所以，我在这里要说的是，既然知道了，最大的价值不是继续自怨自艾，让这些负面的东西影响你，而是让这种来自原生家庭的负面影响在你这里终止，不要再让它继续造成更大的伤害。

我想说一下，这种情况下，我们需要注意的三个问题：



### 问题之一，依恋模式。

一个人与其他人建立人际关系，尤其是亲密关系的时候，一般都会带入过去与父母或其他主要监护人（有时候也不一定是监护人，关系非常亲近的邻居、老师等也有可能成为依恋对象）的依恋模式。还记得在前面提到的A君和K姑娘的案例吗？尤其，A君在和K姑娘搬出去之后，明显带入了自己和母亲之间的关系模式，让K姑娘感觉自己不是嫁老公而是在照顾一个“儿子”。

同理，当父母的婚姻破裂，父母可能自己心理上就存在极大的创伤，于是难以和孩子形成良好的依恋模式，继而导致和孩子之间的关系并不健康，再后来导致孩子成年之后不擅长和人交往及建立亲密关系。但究竟是怎样的不健康状态，还是要看这个人原生家庭的婚姻到底是哪里出了问题。

### 问题之二，家庭范本。

还记得我们上面说的各种“就应该”吗？自己原生家庭存在问题，那么就给孩子提供了关于男女相处，关于亲密关系，以及关于家庭的不良范本。把很多可以向着良性“本应该”发展的东西，向着负面的“本应该”发展了。而这些东西又会对你造成各种潜移默化和耳濡目染，最恶劣的一种情况是，觉得这个世界上就没有幸福的家庭，所有家庭都是不幸的。



### 问题之三，自我认识。

一个人在不同年纪时对离婚的理解是不同的。同样是离婚，若在 3 岁以前，孩子容易产生“我是祸源”的自我认识，肯定是我做错了什么，他们才离婚；学龄左右则会产生“我没价值”的认知；年龄再大一点到初中，容易产生的心态是“成年人都是坏蛋”之类的想法；到了高中或者大学，则假装很成熟地说：“你们离婚我支持啊，不开心干嘛在一起”，但心里还是别扭。而父母离婚发生在孩子不同的年龄段，可能导致孩子自我认识出现的问题也会不同。小学的时候，好多孩子学习不好，容易自卑退缩；初中的时候，可能表现成容易暴怒，好像不良少年式的叛逆；到了高中和大学，则可能以玩世不恭或者患得患失的态度对待感情。

回到开头的问题，当父母分道扬镳，你何去何从？看完这篇文章，你也许找到了答案，也许需要去寻找更多的答案。如果需要专业上的帮助，我给你一个小提示，大学里一般都有心理咨询中心，不妨尝试一下。



## 当“孝”与“顺” 不能两全

我们来脑补一下这个场景：

如果老子认为儿子犯了错（无论是不是真的犯了错），作为一个孝子，儿子必须要起身去拿板凳和鞭子，然后自己脱下裤子趴在板凳上接受父亲的鞭打，还要边挨打边对父亲说：“儿子错了，您老别累着了，您消消气”。待父亲打完，儿子第一时间不是提起裤子在一边喊疼，而是去扶老父亲坐下，给父亲赔不是——让老父亲如此费力气责打自己，太累着他老人家了。

中国人常说“百善孝为先”，西方文化崇尚“四主德”（智慧、正义、勇敢和节制），中国文化强调“五常”（仁、义、礼、智、信）。在中华文化中，仁为五常之首，和西方的博爱相类似；义，对应西方的正义；礼，中西内容虽有各异，但有相近相似之处；智与信，也是中西方所共同崇尚的。只有这一个“孝”，世界上还没有哪个国家或者民族像中国一样把孝道提到如此重要的地位上，如此重视孝道。

孝道，原本是一种美好的情感反哺，却非要设定很多压制精神和心理的规矩来人为束缚，这样的“孝顺”背后，是被压迫的自我和被挤压的生存空间。



与“百善孝为先”针锋相对的另一句谚语是“孝子无贤夫”，对于后者，大概只有少数人才会知道。什么叫“孝子无贤夫”，大家可以去看看电视剧《大宅门》，看看主人公白景琦在面对母亲和妻子之间关系时的处理方式。白景琦的妈妈认可了黄春，于是黄春的命运还不错；白景琦的妈妈厌恶杨九红，于是杨九红的孩子被抱走，后来杨九红为了报复，又抱走了自己闺女的孩子。

中国人素来讲孝顺，“孝”的后面似乎自然而然就应当是一个“顺”。在传统思想之下，如果想要“孝”，就必须要有“顺”，如果“不顺”，实则“不孝”。

现在的人，包括你我在内，越来越追求自己的价值，我们讨厌用牺牲自己满足他人的方式来取悦自己，我们也更加重视自己，这似乎是和传统价值产生了冲突。但是，我想要说的是，满足了自己，同时也满足别人，这才是分享，这才是人之间的小爱！每个人都用牺牲自己满足他人的“大爱”方式去对待别人，似乎符合我们文化中倡导的特别“伟光正”（伟大、光荣、正确）的道德和价值观，但苦了自己又必须压抑自己的需要。压抑太多，转化为身体的疾病，这叫心身疾病。这样的爱是“愚爱”，正如一味地顺从父母是“愚孝”。

说个我自己的故事。作为一个女生，父母对我的要求其实并不高，能上大学，能养活自己就够了，于是我父亲希望我去读一些类似经济、管理、法律或者外语类的专业。但是，我一定坚持要学心理学。在那个



时代，心理学还算是比较小众的专业，我记得父亲听说我要读心理学时，第一反应是“你以后吃什么”，但在一种他们看起来“莫名其妙”的坚持之下，我最终还是选了这个专业，一直到读了博士毕业，之后留在了一个专门做心理研究的单位，继续做自己喜欢的事情。

对自己以后的人生道路，我没有选择只“顺”父母的心意，前提是我了解自己，了解自己想要的未来。“不顺”并不代表着“不孝”，我自认为很爱自己的父母，和父母的关系也相当好，比如，我爸经常拿我开玩笑说“你就是自己不正常才去学心理学的”。

要爱别人，首先学会爱自己。牺牲自己，并不是爱自己的表现。孝而不愚顺，也许前提是你应当先了解自己，了解自己想要什么。我们接下来便要谈一谈这个了解自己的问题了。

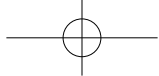


# 02

## Part

# 现在，你是 成年人了吗

18岁的你是成年人了吗？这个问题，你和你周围的世界未必有共识。成年，我们的权利更大，但我们将面临的麻烦也会越多。成年的你怎样看待自己，怎样看待你的小伙伴们？



## 18 岁后，你已经是成年人了吗

在回答“你是否已经是一个成年人”之前，请先回答另外一个问题，“你是一个怎样的人？”

美国前总统约翰逊曾经这样描述自己：一个随意的人，一个美国人，一个合众国参议员，一个民主党人，一个自由主义者，一个保守派，一个的得克萨斯人，一个纳税人，一个牛仔，一个不再像过去和所期望的那样的年轻人。

你会怎样描述自己？如果现在有一个机会，告诉我关于你自己的 20 件事，可以是关于你任何的信息，只要你觉得能够帮助别人更真实地了解你和你的情况，你会告诉我什么？

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_ 7. \_\_\_\_\_ 8. \_\_\_\_\_ 9. \_\_\_\_\_ 10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_ 12. \_\_\_\_\_ 13. \_\_\_\_\_ 14. \_\_\_\_\_ 15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_ 17. \_\_\_\_\_ 18. \_\_\_\_\_ 19. \_\_\_\_\_ 20. \_\_\_\_\_

你能将这 20 个关于自己的内容“整合”起来吗？

心理学家艾里克森定位人生的 12 ~ 20 岁左右为青春期，任务是解决“自我同一性和角色混乱的冲突”。所谓的自我同一性，就是指一个人充分了解自我，统合自己各个方面，形成一个协调一致的稳定的自己。这样的自己是不同于他人，而又自我认同的；他人眼中的自己跟自己眼





中的自己也基本是一致的。

从心理学的角度上说，这个年龄段关于自己的最重要任务就是“搞定”自我同一性。这个词听上去很抽象，简单来说，在每一个人心里都有很多很多像碎片似的自我画像，同一性就是把自我画像的碎片整合起来，让一个年轻人明确了解我是谁，我是一个怎样的人。

“成年”或者“成年人”这个概念，不是代表你的年龄到了，就是成年人了。从心理学上讲，完成了青少年时期自我同一性这个“任务”才算是为进入“成年”打下了基础。换句话说，当你认识了“自我”，能够回答“我是怎样的一个人”这个问题，有了这种对自己的了解，才算是从青少年时期跨入成年期，才有能力去面对成年人要面对的各种挑战与问题。

在《丑小鸭》的故事中，鸭妈妈不知道为什么，生出了一个奇怪的小孩。兄弟姐妹都嘲笑它，排挤它：你可真寒碜！无奈之下，丑小鸭只好逃走了。然后，它遇到了猎狗、母鸡还有猫。丑小鸭和母鸡说：“你们不了解我！”母鸡说：“我们不了解你？那还有谁了解你呢？这世界上还有比猫儿和女主人更聪明的人吗？你能在这里完全应该感恩。你真是一个废物，你得知道，我跟你说这么多完全是为了你好。听我的，去咪咪地叫吧，或者学习下蛋吧！”受尽奚落的小鸭子选择了离开，走向了广阔的世界。它去游泳，在水里钻上钻下。它仍然受嘲笑，被驱赶。直到有一天，它发现了美丽的白天鹅。直到再有一天，它从水面上发现了自己的倒影，发现自己也拥有了令自己不敢想象的美丽。



丑小鸭的故事有点像青春期，对自己认识的混乱（小天鹅生在鸭堆中，自己也认为自己丑）到建立自我同一性（找到天鹅群，发现自己就是天鹅）的过程。这其中丑小鸭经历的种种磨难和心理挣扎，也是我们在建立自我同一性时所要去面对和经历的。

现在的你，是不是常常会觉得迷茫，没人能理解，甚至偶尔觉得无法言说的苦闷、挫败，以及无力？尤其在你和周围环境、周围的人“格格不入”的时候，“人家都在玩儿，但我在自习”，“人家不用怎么努力，家里都给准备好了，我能依靠的只有自己”，“人家都……我……”

似乎大多数人在世界的一边，而你在另一边。当我和世界不一样时，当我连自己都觉得自己是个“异类”时，我是否还是我呢？我要坚持真实的自己还是去适应这个世界？如果要适应，我该怎么做？如果不适应，我又要去去何从？这些问题，是每个人都要去探索的，你躲不开，我也躲不开。

这样的探索，可能不是一天两天可以完成的。对自己人生的探索也不是青春期结束就完结的，“我是谁”、“我从哪里来”、“我要到哪里去”是我们一生都要去探讨的命题。像那只丑小鸭，虽然被排斥，但是带着懵懂的勇气，去探索自己，最终发现自己作为一只白天鹅的美丽。

离开中学，如论是进入大学或者走上其他的道路，你都进入了一个更广阔的天地，看到更多，学到更多，随之而来的还有更多的机遇、挑战、成功与挫折。你可能会认识志同道合的朋友和让你感到甜蜜的恋人。多经历，多了解自己，您会发现自己早已不是中学时那个“什么都不懂的自己”。



最后，回到我们提到的“自我同一性”上，如果要整合自己的画像，也许你需要把下面这些碎片拼起来：

你要做的是什么样的工作 / 职业，你期望的职业发展轨迹是什么（职业同一性）？

你今后会有怎样的信仰，无论这种信仰是否是一种宗教（信仰同一性）？

你今后会选择单身、结婚、丁克，还是只同居而不走近婚姻（关系同一性）？

你想要获得怎样的个人成就，这种成就动机有多强（成就同一性）？

你是异性恋、同性恋还是双性恋（性取向同一性）？

你的家乡是哪里，你的国家是哪里，对你家乡文化和本国文化的认同程度（文化认同）？

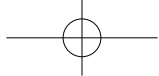
你喜欢做的事情是什么，例如，运动、音乐或文学（兴趣）？

你的性格是怎样的，例如，内向还是外向（人格）？

你的身体如何，你的形象如何（身体同一性）？

这些问题没有固定的答案，也没有所谓“正确”的答案。但重要的是，找到这些问题属于自己的那些“答案”！找到自我中的这些碎片，慢慢把它们拼在一起，发现真实的自我，才能越来越接纳真实的自己，才能喜欢自己，才能相信自己，最终才可能实现“做最好的自己”！至此，才算是在心理上完成了青少年时期的所有成长，才有可能去谈及“成年”这个概念。

现在，你自己觉得自己“成年”了吗？



### 涨知识 一个人的个性是在什么时候“定型”的？

既然个性具稳定性和一贯性，且这种稳定性是跨时间和跨情境的，那么一个人的个性是在什么年龄定型的呢？

心理学研究表明，人在 20 岁左右的时候个性的“模子”就开始定型，到了 30 岁左右人的个性就变得十分稳定了。在 30 岁之后，人们一般不会再出现重大的个性改变。通常来说，人一旦过了而立之年，无论是迁居到一个新的地区生活，还是改变了职业或结交了新的朋友，基本的个性特质都不会改变。

换句话说，你在 30 岁的时候是一个什么样的人，到了 60 岁的时候，基本上仍然还是什么样的人，除非你的生活中遇到很大的变故或意外。



## 星座研究，可以娱乐却 无法了解自己与他人

有时候讲完课，学生过来问我，“老师，你什么星座的？”我说，“处女座。”

接下来，基本上就没有我插话的机会了。对方就会连珠炮似地说：“老师，你是不是特别追求完美，特别洁癖，是不是办事情特别强迫啊！”或者，“老师，你是不是特别爱分析，做事情一定要做计划，一旦偏离计划就特别抓狂啊！”“老师，其实你和金牛座的男生才最配了。”星座“水平”高一点的会说，“老师，你的掌管宫位是第六宫，四象性是土，主管星是水星……”

对此，我只能说，虽然我有人类讨厌脏乱差的本性，但我没有洁癖，昏天黑地搞博士论文的时候满桌子乱飞各种书、论文，顺带还夹杂着写论文写苦闷了拿来“发泄”的薯片和咖啡。在德国留学时，懒得收拾屋子，在摊了一堆衣服的床上“扒开”一块地方倒头就睡。我追求进步但我不追求完美，因为那实在是太累了。另外，我也没嫁给金牛座。至于最后那些“高水平”星座论述，我只能说，同学，不好意思，能说中文吗？谢谢，我听不懂你在说什么。

对于星座，本人保持强烈“呵呵”态度。用星座去了解一个人这种事，和让一只猩猩帮你选哪只股票挣钱一样——不！靠！谱！但是，问题又来了，好多人都问我：那为什么我就觉得星座做出来的测试特别准，和我的情况特别符合呢？要回答这个问题，咱们先来讲一个心理学的小



故事。故事发生在 1948 年。

1948 年，服务于美国军方的陆军心理学家伯特伦·福勒（Bertram Forer）在一次演讲中装作漫不经心地向台下的学生说，自己现在手头有一份《兴趣诊断问卷》（福勒老师说的原文是，Diagnostic Interest Blank，下面咱们简称 D.I.B.），这个问卷能够对一个人的人格做出测验（人格，就是咱们说的性格，在心理学中这个概念叫“人格”。另外在心理学中，“个性”和“人格”几乎可以被当成同一个概念）。福勒给学生“下了个套”，他对学生们说，D.I.B. 会让参加测试的人列出自己的兴趣爱好、阅读喜好、个人特征、工作职责，和对自己理想形象的秘密愿望和野心，他承诺之后对每一个参加测试的人会回馈一份独一无二的个性分析。然后，他问：你们有兴趣不？学生们热烈捧场。

福勒在下一节课带来了 39 份空白的 D.I.B. 问卷。一个星期后，每一个参与这个 D.I.B. 性格测试的学生都收到了一份写着自己名字且工工整整打印出来的评估报告。报告的内容是 13 句关于参与者个性的描述。接下来，福勒老师跟学生们说：同学们呀，麻烦你们仔细阅读每一句话，然后判断一下这句话是不是准确地说出了你的个性，如果觉得说的是你，就画个√，如果觉得说得不准确，就在旁边画一个×，如果你拿不准，觉得模棱两可，就在这句话边上画一个？。最后，按照 0-5 分给这份报告整体打一个分数，0 分代表：这报告结果就是瞎扯，跟我没有一毛钱关系；5 分代表：艾马，太准了，我就是这样的人。等大家做完判断了，福勒老师将报告再收回来，然后问台下：“同学们，觉得这个报告结果



准确的人请举手。”结果是什么？你猜！

几乎所有的学生都把手举起来了！

“狡猾”的福勒现在才把真相揭穿（是的，很多心理学实验就是这样的腹黑），其实每个人拿到的都是同样的分析描述，而且分析结果跟 D.I.B. 没有任何关系，这场“骗局”就是他设计的一个场景原创的实验。那 13 句描述是从报摊上占星术书籍中挑选出来的，学生们都被星座式的含糊语句所迷惑欺骗了！然后再看看学生们打分的结果。福勒发现，学生给 D.I.B. 作为一个整体和个人性格素描上的打分都是平均 4.3 分（5 分为满分），只有一个人在整体方面打了低于 4 分。13 项的描述当中，平均有 10 项被认为是正确的描述。

福勒把他发现的这种现象命名为“主观验证”，现在这个现象也叫做“巴纳姆效应”。称为巴纳姆效应的原因是为了纪念 P.T. 巴纳姆曾说过的话：“永远为每个人提供他们喜欢的东西。”无论称为主观验证还是巴纳姆效应，这个心理学上最可靠且可复制的现象告诉了我们这样一个道理：只要提供正确的反馈，它就会被人们接受。

回到咱们开篇的星座问题。为什么好多人觉得星座说得很对很符合自己？因为星座使用的语言能够引发人们的认同和喜欢，而引起人们强烈认同的描述具有一些共同的特点：

- 语义不明的——“你喜欢生活中充满变化和各种可能”；
- 模棱两可的——“你通常是开朗乐观的，但有时也会沮丧低落”；
- 积极正面的——“你性格坚定而且很受他人欢迎”；



只要大方向是让人宽心的，某些非正面的评价也能受到肯定（“你期望别人喜爱你却对自己吹毛求疵”，这是福勒在 1948 年发给学生性格评估报告上的第一句话）。

一个测试提供的结果越积极，人们越有可能去相信它。即使是对占星术持怀疑态度的人，也会被动摇，只要对他们的星座描述是积极的。比如，我在网络上随手输入“狮子座”，上面描述的第一句是“狮子座的人，自信自强，气度非凡，极具领导能力，永不服输，是天生的贵族、王者……”听到这些没有心情愉快的人，请举手！这就是巴纳姆说的，永远为每个人提供他们喜欢的东西！

那么，网上另外一些“心理测试”准不准？比如，如果你回家特别渴，你会选择下面哪种饮料：咖啡、可乐、茶，还是矿泉水？在回答准不准之前，我来说一说为什么网上“满天飞”的测试都是这个 style 的，比如二选一/四选一迫选，或迫使你回答非此即彼的问题，并且都很简短。因为，越是简短，人们就会认为越是有效和准确，而这种有效和准确实则是一种幻觉！

而事实上，如果要判断一个人的人格，即便最训练有素的心理学家也要收集大量的证据，那些经过心理学家十几年或者几十年才开发出来的心理测试问卷都超级长。比如，可以用在临床上做诊断的人格问卷 MMPI，超过 500 道题目，没一两个小时做不完，而且题目还很乏味。

所以，了解一个人是个大工程，无论是自己还是他人，不是一本星座书或者一道测试题就能搞定的。





## 这真是一个“看脸”的时代吗

有一次我坐地铁，虽然不是早晚高峰，但人还是挺多的。我站了好久，终于，有个姑娘收拾起 iPad 准备下车了。我心想，终于有座位了。可是！可是！剧情峰回路转，姑娘轻轻扯了一下前面站着的一个小伙子的衣角，说，“过来坐”。然后，车到站，再然后，姑娘轻轻地走了。

这位姑娘大约 25 岁，我低头再看小伙子，也挺年轻，穿着一件风衣，背着电脑包。而且，最不明白的是，他们看上去应该真的是相互不认识的陌生人。为什么啊？！在我无语问苍天的时候，我旁边的一位朋友反问我，小伙子帅吗？我想了想说，嗯，确实颜值挺高！

朋友看了我一眼，说，知道还有什么“为什么”好问的，妥妥地接受现实吧。对此，我只能再次“痛苦地扭过脸”。

之前赵薇的电影《致我们终将逝去的青春》上映后，电视台街头采访，有一位小哥说出了一句经典程度堪比当年“我只是出来打酱油”的话：“长得好看的人才青春”。

有一次，我到图书馆找资料，无意中看到一本书《外貌心理学》（英文版书名为 The Psychology of Appearance）我一时兴起，随手拍了一张封面传到朋友圈，没想到小伙伴们的反应已经不能用“热烈”来形容了，大家纷纷点赞并留言表示：王老师，请好好阅读，给我们提供摘要和重点。



难道真的是长得好看的人才青春么？这到底是不是一个看脸的世界？颜值到底有多重要？

咱们先把上面的话“翻译”得比较学术一些，那就是，个体的面部特征与其性格和能力特质具有某种联系。也确有一些证据支持了“看脸”这种观点，心理学将其称为“面孔偏见”，而且这样的偏见已经蔓延至社会生活的方方面面。在政治、商业、法律甚至军队之中，人们都被这种无形的偏见所左右。以下是研究得出的一些结果：

在职业成功者中，外表好看的人所占的百分比为 68%，而外表没有吸引力的人在职业成功的人群中只占到 38 % 的比例，大大低于那些长得好看的。两组人的薪酬与收入也呈现出了相同的趋势，即外表好看的人普遍收入要高于外表不好看的人。

加拿大一项研究也对一群 MBA 毕业生做了类似研究，结果发现，虽然大家都是 MBA，但是长得好看的人确实年薪更高。人们还习惯从相貌上推断他人的领导能力。在政界，一个人赢得选举的原因很大程度上受他是否长有一张“政治家”的脸影响——那样的面孔使他（她）看起来更有竞争力、统治力。而在一些大型企业中，人们习惯选择“看起来像领导”的人成为领导。许多 CEO 凭借一张看起来更合适的脸，在能力并不强于竞争对手的情况下顺利上位。这样的偏见使得 500 强企业 CEO 的面部特征相较于普通人“显著具有竞争力”。而在军队中，类似的面孔则往往会为他的主人带来更高的军阶。



### 为什么会这样？

有个心理效应叫做晕轮效应。说的是，一个人身上如果有一个闪光点，这个闪光点就会扩大，照耀这个人全身。晕轮效应，正所谓“一好具好”，一个人“长得好”，让你觉得这个人“什么都好”。人们确实觉得长得好看的个体其他方面也都更好（谁不喜欢多看两眼帅哥美女）。一方面给予他们更多的机会，如在面试中更容易胜出；另一方面对于他们犯下的错误也更为宽容，例如美国的研究者就发现，同样是杀人犯，陪审团对于长得好看的凶手判决就会更为宽松。

看到以上这些证据，再提起“看脸”，真是一个足够男默女泪的话题。怎么办？是怨天尤人，怪爹妈没给自己一副好皮囊？还是恨恨地说，这些人都太肤浅了？或者，更极端点儿，先天不够后天来凑，砸钱整容（或者，毁容）？怎么做都是你的自由，但是，除了面孔偏见是事实之外，还有另外一些事实，我希望你能知道。

相貌对人的影响是通过自我评价来起作用的，所以即使相貌不出众，如果能有一个积极的自我评价，也就是阳光自信，那么也是成功的很好保障，照样人生能够棒棒哒！

美国心理学家们研究了海量大学毕业生的年鉴照片，说白了就是美国人民的毕业照，只不过是单人的半身大头照。心理学家找来经过专业训练的人给照片里学生的笑容打分，是发自内心的愉快笑容还是为照相而摆出来的皮笑肉不笑（一个人脸上的眼轮匝肌和颧大肌运动同时动了，一般被认为是“真实的”笑容，具体可以去上网搜索一下“杜欣笑



容”），以及笑容的程度，是浅笑还是笑得很明显。然后，研究人员又去了解了这些毕业多年的人的情况。

结果发现，笑容的强度与一个人多年后的婚姻状况、寿命、职业成就、生活满意度等都有着很强的联系。照片里笑容越少的人，离婚的可能性越高；笑容越多的人，离婚的可能性越低，而且男性和女性都存在这种趋势。在其他方面，也是这样。

这些研究在我看来，正是对我们中国人说的“笑对人生”最好的支持与注解。也许，这句话应该这么说，并不是长得好看才有青春，而是自信的人，只要过得好看，谁的青春都可以一样的精彩。

诚然，面孔偏见的确存在。我们可以选择屈从这些偏见而改变自己的脸，也可以通过了解和教育来削弱这些偏见的影响。不管怎样，真正决定未来的还有许多容貌之外的原因。毕竟说到底，再好的脸皮，也只是一张脸皮而已。



## 涨知识

### 厌食症是种美好状态吗？

作为一名女性，包括我在内，都有喊着自己太胖要减肥的时候。不过，恐怖的是，曾经有小女生跟我说，厌食症多幸福啊，就能瘦了，而且，还能够抵抗各种美食的诱惑！对此，我只能说，姑娘，“图样图森破了”（too young too simple）！都说抑郁症会导致自杀，但是，you know what，在所有心理障碍中，死亡率最高的不是抑郁症，而是神经性厌食症！怎么死的？饿死的！

大家学英语时，应该有不少老师都拿卡朋特的《昨日重现》(Yesterday Once More) 当材料。卡朋特就是患神经性厌食症饿死的。当时她只有 32 岁。这时候你还认为“要么瘦要么死”，这句话是励志的吗？

我要指出一个误区，看到“厌食”，不少人会觉得就是食欲出了问题，不想吃东西，不爱吃东西。其实不是这样的。神经性厌食症不是不爱吃，他们（也许应该是她们）



的食欲是正常的，就是控制着不吃。

神经性厌食症对应着另外一种障碍，神经性贪食症。这二者有什么区别？二者的相同点都是对体重增加的巨大恐惧超出了正常范畴，是一种病态的恐惧。这种恐惧让人对进食行为失去了控制。厌食症的“行为失去控制”，是说吃得越来越少，或者说吃的不如吐的多，到后来越来越吃不下东西；贪食症则是说吃的从来就不少，吐的也不少，到后来吃得越来越多。这导致了两者的心情就截然不同了：一个无比“自豪”，一个超级“郁闷”。这种情绪越来越重，如滔滔江水连绵不绝，一发而不可收拾。

所以，不想饿死，你至少得扛得住两种压力：第一，外部社会压力。“女人体重超过3位数就没有未来”，再看看各种时尚杂志的封面（我常说，时尚杂志就是“教坏姑娘手册”，不是变着法教你花钱买东西，就是让你越来越讨厌自己，因为你永远没有书里的姑娘顺眼，即便你知道那些都是“P”出来的）。第二，个人心理压力。追求完美这种不切实际的想法，早放弃早幸福，谁幸福谁知道。



## 涨知识

### 整容会让你感到更加幸福吗？

娱乐圈里，不少明星们消失一段时间再出镜就让人觉得，怎么长得不太一样了，当然，他们的回答永远很“官方”：我减肥了，或者，我拔牙了。有的整容后确实更加上镜了，有的却弄得跟毁容似的。例子就不举了，各大网站娱乐版有的是。再看现实生活上，重庆 12 位奶奶为上春晚集体整容。2013 年曾参加《我要上春晚》节目的她们，为了更好的上镜效果，决定通过整容大步迈向“花样奶奶”。那么，问题又来了，整容真的能提高人的幸福感吗？

要回答这个问题，咱们还得说科学证据。2004 年一篇发表在《整形修复手术》（Plastic and Reconstructive Surgery）杂志上的文章，针对整容给人带来的心理社会影响进行了综述。啥叫综述？综述就是把关于某一个问题或某个领域的相关研究都放到一起，综合起来看，分析一下这些研究结果放在一起是不是能更好地说明问题。那么上面说的这篇综述整合了 37 项研究，这些研究所涉及的整容者从 8 人到 468 人不等，大多数为女性，主要包括隆鼻术、巨乳缩小术、隆乳术等。结果发现，整形的部位不同，给人带来的心理影响也呈现出不一致的研究结果。



例如，做过巨乳缩小术的女性（6 项研究，共 711 人）中 86% 至 97% 对手术过程相当满意，并且心理健康有显著提升；做过隆乳术（8 项研究，共 768 人）中 78% 至 90% 的女性也表现出对手术的高度满意，感觉自己更有自尊、更加自信、更有魅力。隆鼻带来的心理影响就有些复杂，一项研究发现，术后有 55% 的人存在心理困扰，他们说被自己的新面孔给震惊了，之后又要求做手术以恢复原貌。

都是整容手术（假设是整容成功手术，而不是毁容成功手术），对人的心理影响差距咋能这么大呢？！

简单说，决定整容前的心理健康状态很重要！这篇综述指出以下因素，如男性、年轻、有焦虑或抑郁史、畸形恐惧症、人格障碍、认为整容能改善亲密关系、对整容后效果有不现实期待、对上次整容效果不满意等，都和整容之后不良心理结果相关。再次简单说，如果你整容前心理就存在障碍，不解决心理问题，而企图靠整容来“曲线救国”，换句话说，想通过改变“外部”特征来拯救“内部”问题，不好意思，结局多数很凄凉。

所以，整容前心理评估很重要！

你考虑整容多久了？是什么让你做出了最终的决定？之前接受过几次整容手术？你觉得整后效果如何？家人、朋友如何看待这件事？焦虑抑郁水平？有无人格障碍？对整后效果的期待及给生活带来的变化？如果这些问题理不清，那么“心病还要心药医”，别跟自己那张脸较劲了，不但顶着毁容的风险，而且，而且，整容，真的好贵啊！





## 那些被你称为“小伙伴们”的人

人是社会性动物。我们总是需要一些自己的小伙伴。

心理学上有个绝对著名而经典的实验，叫做感觉剥夺。这个实验是1954年由加拿大的心理学家第一次做的：

实验中，研究人员给实验参与者戴上半透明的护目镜，这是“剥夺”视觉；用空气调节器发出的单调声音限制其听觉，这是“剥夺”听觉；手臂戴上纸筒套袖和手套，腿脚用夹板固定，这是“剥夺”触觉。参加实验的人单独呆在实验室里，最开始这个人还能呆得住，或者用睡觉来打发时间，但是几个小时之后就是乏味，然后是恐慌，进而产生幻觉……在实验室连续呆了三四天后，正常人都会出现各种幻觉（换句话说，如果没人搭理你，外界没有刺激，你的大脑就给你“创造”出点刺激），注意力涣散，甚至出现类似心理疾病或类似精神病的现象。

这种惨无人道的方法，曾经被用来当作刑讯逼供的手段，美国人民拿来对付过恐怖分子。这个实验说明什么？开头第一句话：人是社会性动物，我们都需要自己的小伙伴。

既然我们都需要自己的小伙伴，那么我们需要怎样的小伙伴？我们脑洞开一下，假如你现在抽到一个英语口语题：你的 Best friends。你



打算说些什么？失恋的时候，陪你通宵达旦陪着你哭；无聊的时候，陪你聊天看剧打游戏；分离的时候，送你机场车站抱着你哭；失意的时候，陪你喝酒陪你唱 K，相伴到天明……是不是这些？

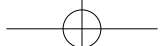
在我 20 出头的时候，我也真的以为这就是最好的朋友，是我最需要的友谊。而如今我似乎有了新的体会。有句常说的话，君子之交淡如水，我们不以君子自居，附庸风雅，但是君子有一样品质是值得所有人学习的，那就是独立。

在独立的基础上，我们来谈友情。

好朋友更应当懂你。和你有相似的思维方式，便能感同身受，懂你的想法，懂你的感受，在这种懂得面前，语言是不必要的，他（她）甚至可以懂你的沉默。所以，他（她）不会在你难过的时候给一些无关痛痒的安慰；相反，最重要的，他（她）能够给你的思维另辟蹊径，能够给你的问题，一个你认为正确、却想不到的解决方法。如果他（她）也无能为力，至少有一个懂你的人存在，仅仅是这种存在，就让你觉得心安。

有人说友情认真起来比爱情还玩命。为什么要玩命呢？因为有人喜欢把能够证明友情的东西过分地展示炫耀。只是友情和爱情一样，都不是浮夸的资本，不是你可以拿出去炫耀的一大捧玫瑰花，也不是陪你喝酒陪你吐。所以，也许：

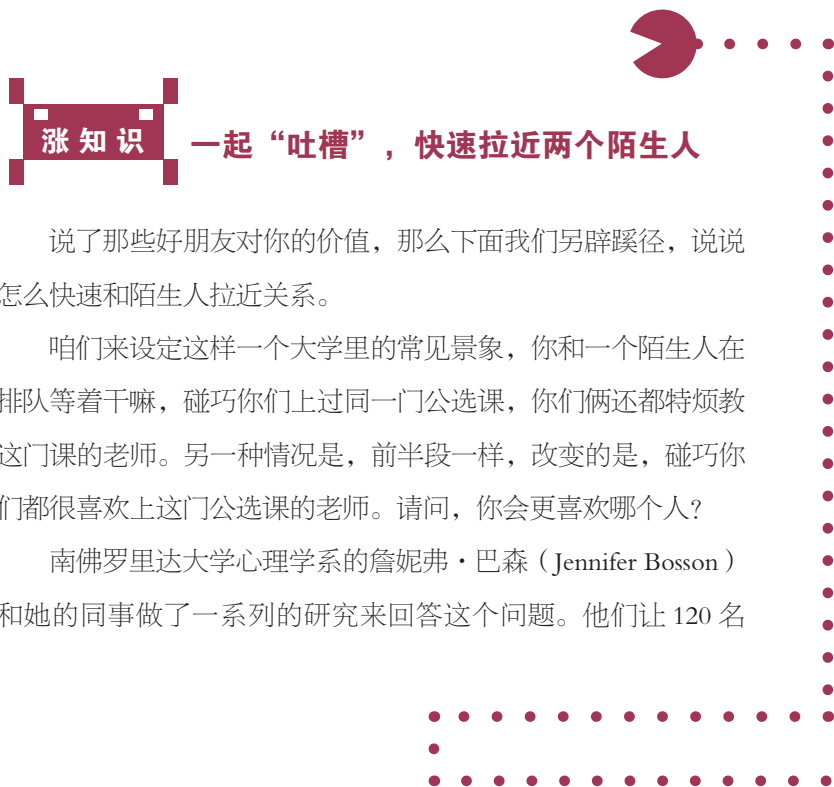
他（她）可能不会在午夜还陪着你疗伤，但是当你找到他（她）的时候，他（她）总能让你有所启发；



你们可能相处两地，但是当你们某个下午交谈的时候，你总能豁然开朗；

他（她）可能永远不会在你无聊的时候陪你聊天，因为无聊的时候你还有很多有意义的事情需要去做；

他（她）可能不会总是随叫随到，但每次他（她）的出现都会让你的现状有所改变，让你对未来再次充满信心。



### 涨知识

### 一起“吐槽”，快速拉近两个陌生人

说了那些好朋友对你的价值，那么下面我们另辟蹊径，说说怎么快速和陌生人拉近关系。

咱们来设定这样一个大学里的常见景象，你和一个陌生人在排队等着干嘛，碰巧你们上过同一门公选课，你们俩还都特烦教这门课的老师。另一种情况是，前半段一样，改变的是，碰巧你们都很喜欢上这门公选课的老师。请问，你会更喜欢哪个人？

南佛罗里达大学心理学系的詹妮弗·巴森（Jennifer Bosson）和她的同事做了一系列的研究来回答这个问题。他们让 120 名



参与者在列出 1 名最亲密朋友的名字后回答这样的问题：

“在我刚和他（她）认识时，我们发现我们都喜欢 \_\_\_\_，\_\_\_\_，\_\_\_\_……；都不喜欢 \_\_\_\_，\_\_\_\_，\_\_\_\_……。”喜欢 / 不喜欢的对象可以是人物、事物或者某种观点，回答的条目越多越好。

经验告诉我们，想和别人套近乎，应该从你们都喜欢的东西开始入手，但研究结果恰恰相反。从回忆的实际结果来看，在对人物的共享态度中，负面态度要占更大的比例。不过，必须要指出的是，这种“负性优先”（bad over good）效应只在“负性”态度相对较弱的情况下出现。比如，你们一起吐槽一个明星整容之后还不如原来好看了，某个电影拍得太狗血了……当态度很强烈时，比如强烈谴责杀人放火这类事情时，就不存在这种促进两个陌生人关系的效应了。

所以，想和陌生人拉近关系（或者，干脆是想搭讪），找个无关紧要的事情一起吐槽吧。



## “大脑爱短路” 的男生

孙燕姿做的饮料广告也说“年轻就是无极限”。年轻时候不做点出格的、冒险的事，老了和孩子们聊什么呢？不说老了，找妹子的时候这也是很好的谈资啊。没错，确实是“找妹子”，没听过哪个姑娘说，我做过特别冒险的事儿，以后约会的时候能和小哥哥炫耀。这种现象从一个侧面说明了，年轻时候的冒险行为是有性别差异的。一篇发表在《英国医学杂志》上的研究提出了“男人大脑爱短路”理论（male idiot theory），这个理论看缩写是一个很好听又好记的名字，MIT。

都说女人“作”，不过，女人“作”的是矫情居多，男人可是真的很能“作死”。研究人员找出了过去 20 年（1995 ~ 2014）达尔文奖获得者愚蠢行为的数据，这个奖项用来授予那些以各种奇葩且愚蠢的方式死去的冠军们。比如，一名男子偷了超市的购物车，并把车钩在火车尾部，企图搭顺风车回家，结果只搭了两英里的火车就上了天堂；一个恐怖分子寄出了一个炸弹邮件，由于没有贴足邮票，邮件被退回，他竟然不假思索地打开了这封致命的邮件；还有一些超出想象的白痴行为包括：抛耍手榴弹、为了拍摄高空急速降落不戴降落伞就跳出机外、用打火机照亮燃料槽来确定有无可燃、挥发气体。

研究人员从 413 名达尔文奖获奖者的案例中筛选出 318 个有效案例进行分析。在这 318 个案例中，男性被授予达尔文奖 282 个，女性



36 个，男性获奖者所占的比例高达 88.7%。男性遇到意外事故被送入急诊室的可能性更高，男性遇到运动损伤的可能性更高，男性卷入一场致命交通事故的可能性更高。

对男性作死行为雪上加霜的是，女人在场，会让男人更喜欢冒险。2010 年，心理学家做了一个实验。研究者让一位男摄影师拍摄一群玩滑板的男性，10 分钟后，摄影师换成了一位美女。他们抽取了所有滑板选手的唾液样本进行睾丸激素化验。结果发现，美女摄影师的出现让被试者们的睾丸激素水平增高，而他们也做出了更多高难度动作。男人自以为理智，实际上被睾丸酮指挥大脑——这就是男人。

男性的这种冒险倾向在面对同性时也是一样。同伴的在场，会促进年轻男性下更高赌注，但对年轻女性没有影响。而驾车时有同伴的男性，比单独驾驶时更加容易冒险。Again，这就是男人。

这种本能，导致了很多男性做出一些冒险行为并乐于炫耀，其性质，跟女人拍大眼、白肤的美颜自拍照差不多。只是，有些人忘了，有些事做了，以后就再没机会炫耀了，比如达尔文奖那些悲催的得主们——明显，玩大了，把命玩掉了！

所以，如果你感兴趣，可以以后有机会去研究或者观察一下这种现象。不过，最起码，女生在自己男朋友和男性朋友“脱线”的时候，多一点宽容，也许，这就是男性天性中的一个部分。



## 去掉“我”， 懂得纯粹的倾听

都说沟通很重要，不沟通容易产生各种各样的问题，小到情侣吵架，大到国仇家恨。我们也知道，沟通沟通，听比说重要。听也不是简单的听，而是倾听。那么好，问题又来了。什么是倾听？为什么我觉得倾听那么难，实在忍不住想打断对方。我们先来脑补下面的场景，再说倾听。

女朋友郁闷了，说 BlaBlaBlaBlaBla……具体问题可忽略不计。男朋友去安慰，看到女朋友“陷入问题”，男人的思维通常是“解决问题”，于是男朋友说：其实你完全可以这么办……有人说这反映了男人的自以为是，倒也未必。很多教男女沟通的书都说了，男性关心解决问题，女性关心心情。“其实你完全可以这么办”的言外之意是“其实你完全没必要这么激动”，而女朋友接下来多数可能是“你怎么这样！”再然后，双方就可能陷入“你冷酷无情无理取闹”还是“我不冷酷无情无理取闹，是你冷酷无情无理取闹”的经典桥段。

倾听，不是意味忍住不说。倾听，包含了太多的内容，最基础的是理解，这包括对对方说话内容的理解，也包括对对方心情的理解。

好多人说，哎呀，你们这些搞心理的人是不是很善于跟别人快速建立关系？因为你们懂得倾听。还有人希望我传授几招倾听的技巧，以便相亲时显得自己更温柔，特善解人意似的。

其实，这些都是一些外在很表层的东西。为什么有时候很多人做不到倾听，忍不住要打断别人，是因为在“听”的时候心里存了太多的“我”。



“我我我”，你说的话，我从我的角度来理解；你的问题，我从我的角度来看不觉得是问题；你这样做太傻了，要是我，我肯定就那样做了；一张嘴就是“我认为”，“我觉得”……心里存了太多的“我”就做不到纯粹的倾听了。

倾听，意味着情感的分享。需要暂时放弃自己的立场，完全进入对方的世界。大多数人说到倾听的重要性，都只想表现自己很有耐心，以便为自己赢得更多的好处。但这总有些时候是行不通的，我们忍不住打断对方，因为忘不掉我们自己。这就是为什么，我们经常“沟”而“不通”。

关于听的艺术，以下几点问题提供给你，来评估一下自己的“听”是不是出了问题：

- 只是在对别人讲话内容感兴趣的时候才听；
- 经常打断别人，发表自己的观点；
- 听别人讲话的时候同时在做别的事情，比如写东西、看电脑、整理桌子等；
- 当别人讲话比较慢的时候，打瞌睡；
- 假装在听别人说话，脑子里在想别的事情；
- 注意力只集中在听那些可以用来反驳讲话人的内容上；
- 仅仅对自己表达的意见感兴趣，不关心别人说什么。

所以，是的，我们这些搞心理的人是比较善于跟别人快速建立关系，因为我们懂得倾听。如果，你也想做一个沟通高手，建立良好的人际关系，走好“倾听”这一步，很重要。





## 内向性格 也有“春天”

你是聚会中能说会道，活跃气氛，仿佛能把全宇宙的光都吸引到自己身上的 star；还是只能默默在角落里咬吸管，对热闹束手无策的“壁花小姐”？初来乍到，你是能很快融入新的群体，还是过了很久可能只与一两个人熟悉甚至一直独来独往？

似乎今天这个社会，强调个性，强调自我，强调自信，强调气场，强调腔调……这一切的潜台词好像就是，外向吃得开。只是，外向就一定和自信、很强的社交能力、成功联系吗？作为一个内向的人，就注定被动消极，没信心、害羞，被划归失败者的行列吗？成功和失败的划分本就武断，外向和内向的含义也并不如此简单。

似乎认识我的人都认为，如果我不是外向的人，似乎就没有外向的人了。我讲课的时候眉飞色舞，段子很多，就差“手舞足蹈”了；平常和人交往似乎也得心应手；讲演时面对台下上百人似乎也没吓得手软脚软……而事实上，我在上大学的时候，班里至少有大概三分之一的男生我4年来没有和他们说过话，余下的4年来没有聊过天；我很抵触和人交往，能打电话就不见面，能短/微信就不打电话；大学4年，除了自己班里的人，就认识几个同在华东师大上学的北京人，其余学校认识的我只手绝对能数得过来；除了大一时候参加过一个美食社团，还只做了一次活动，就极少再参加社团活动了……这里说出我不怎么“美好”



的过去，并不是说我这种方式是对的，只是向大家展示一个事实：所谓外向和内向的含义并不如我们想象得那么简单。

在 TED 演讲“内向者的力量”中，演讲人苏珊反复强调内向的定义，内向不同于害羞。害羞是对社交的恐惧，而内向是不知如何对刺激（包括社交刺激）做出外在的行为反应，而不代表内心的不知所措。相反，内向的人可能内心很丰富，只是不知道如何把它们“外化”到行为上。外向的人渴望获得更多的刺激，而内向的人在安静、低调的环境中更为自在。

而且，著名的心理学家荣格认为，尽管人有外向倾向或内向倾向，但没有完全的内向者或者完全的外向者，内向者的内向倾向只是在特定的环境中才会显现出来。

有本书叫做《安静的力量：内向者与与众不同的力量》，它揭示了一个让人们大跌眼镜的事情：靠口才谋生的人至少有一半是天生的内向者。没错！事实上，很多成功的表演艺术家是内向的人。它们在舞台上光彩夺目，但是下了台却是沉默居多。他们需要一些只属于自己的时间，与观众隔离开来，精心地准备。在安静舒适的环境中，他们可以沉浸在自己的世界里长达几个小时。他们可以借此机会给自己“充电”。

内向的人（再强调一下，不是害羞的人）喜欢自己做自己的事，全心全意地把精力投入到手头的工作中去，当需要做决定或者解决问题时，



他们总是要深思熟虑。因此，在安静、放松的环境中，他们的效率会更高。某些职业——如作家、野外科学家和幕后科技工作者——可以给内向者提供他们喜欢的环境，使他们灵感涌现。他们更喜欢有创造性的、具体的、独立完成的工作。

如果把我们每个人都看作是一杯“能量”，对外向的人来说，社交会使杯中的能量越来越满；而内向的人，通过自己独处的方式给自己的杯子补充能量。

内向与外向，只有不同，没有好坏，即便现在这个社会似乎更加倡导“外向”。然而，这个世界需要各种各样的人才会多姿多彩。外向诚然拥有自己的优势，内向也有自己的“春天”。这个世界需要个性独特而品质可贵的内向者。

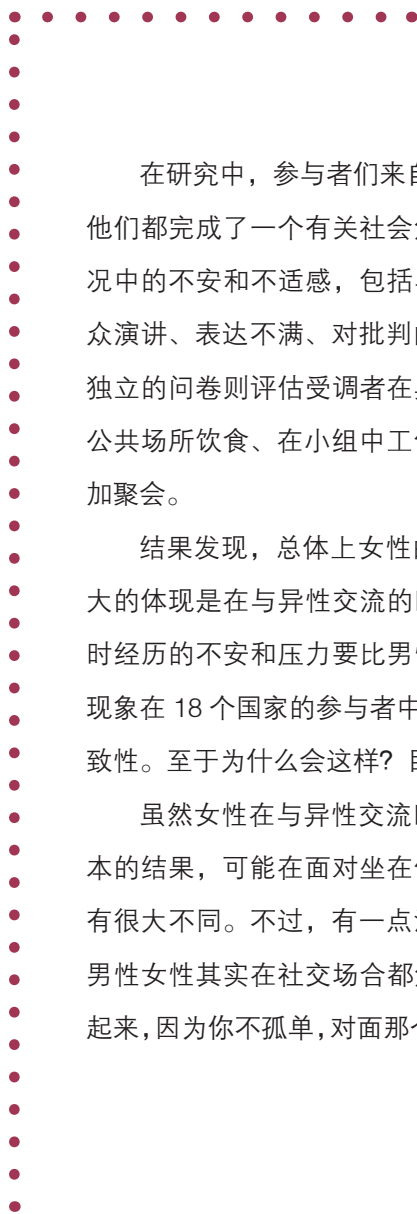
静水深流，一个外向接纳自我的内向者也许不是聚会中最吸引眼球的那个，但很可能是你越交往越会被其深度吸引的那个。

#### 涨知识

#### 男生 VS 女生，谁的社交恐惧更多一点？

有一项研究找来了 16 个拉丁美洲国家以及葡萄牙和巴西共 31000 名参与者参与问卷调查，试图回答上面这个问题。





在研究中，参与者们来自不同的年龄层，平均年龄为 25 岁。他们都完成了一个有关社会焦虑的问卷，以评定他们在一系列状况中的不安和不适感，包括与陌生人的互动、与异性的互动、公众演讲、表达不满、对批判的反应以及与权威人物交谈。另一个独立的问卷则评估受调者在具体社交情形中的焦虑程度，例如在公共场所饮食、在小组中工作、在被观察的情况下工作或是去参加聚会。

结果发现，总体上女性的社交焦虑要高于男性，这种差别最大的体现是在与异性交流的时候。数据表明，女性在与男性交流时经历的不安和压力要比男性与女性交流时的更多。而且，这种现象在 18 个国家的参与者中都有存在，并在各个年龄层中具有一致性。至于为什么会这样？目前还没有最终的解释。

虽然女性在与异性交流时产生的焦虑多于男性，但这是大样本的结果，可能在面对坐在你对面的具体的“这个人”的时候会有很大不同。不过，有一点没准能够安慰你焦虑的心，那就是，男性女性其实在社交场合都焦虑，当你紧张或局促不安时，振作起来，因为你不孤单，对面那个家伙没准心里比你更加七上八下呢。



## 你有必要懂点 社交礼仪

我读研究生的时候，去一家公司面试实习生（话说，利用假期去一家优秀的公司做实习生，不但能学到很多东西，而且这一条在今后找工作的 resume 上，肯定会吸引 HR 们的目光）。到了面试的第二轮，我记得特别清楚，是一场无领导小组讨论，当时讨论的题目是“你对超女现象怎么看”。

小组里面有：我、一个北大光华的硕士研究生、一个人大 MBA、一个北大的管理本科生，还有一个是清华教育专业的硕士研究生。为什么说这个故事呢，我当时超级重视这场面试，非常想进入这家排在世界 500 强前 100 名之内的公司实习。我还为了这场面试，狠狠恶补了一下职场礼仪和着装规范。

到了现场，那个清华学教育的男生坐在我对面，穿着蓝色暗细条纹的西装，但是吸引我眼球的是，他并没有拆掉袖口上的品牌标签。于是，就在蓝色的背景上飘起了“一块红布”。西装在较为正式的场合是要拆掉标签的。我一紧张就把目光瞟向这块“红布”，心中想的是，哎呀，学霸也有这种时候，于是心情就很放松。现在回想起来，自己当年真是无比幼稚，深深觉得自己就在装英文第二个字母。说到面试的结果，最后留下了两个人，我和人大的那个 MBA。

为什么要说上面这个经历，因为我想在这里谈一谈礼仪这件事。有时候一谈礼仪，不少人要么觉得繁琐、乏味或者老古董，要么就是觉得



就是一帮自命不凡、矫揉造作的人弄出来的，似乎是总想找那种高人一等的 feel。用一句《甄嬛传》里华妃的话，“XX 就是矫情”。对此，我不做反驳，你可以这样认为，也有自由这样做。

礼仪，正如人民大学礼仪专家金正昆教授所说，这是一种特定场合的通行规则，在一些正式的职业或社交场合，礼仪就是通行的规范。而且，礼仪在不同国家也有不同的标准。就说西餐吧，欧洲和美国的餐桌礼仪也是不同的。欧洲人用餐一般是右手持刀，左手拿叉，先用餐叉把食物按住，然后用刀切成小块，再用叉子送到嘴里。欧洲人从切食物到送进嘴里，是不换手的，也就是用左手把吃的送到嘴里。而美国人则是在切好食物之后，把刀放下，然后换右手拿叉子把食物送到嘴里。在欧洲人看来，美国人这种用餐方式是不够优雅的。

想要给别人留下好印象，找到工作或者得到自己渴望的机会，或是面试中 PK 掉别人，或是获得升迁，拼天赋、拼头脑、拼学位、拼教育、拼经验、拼能力……不要忘了，还有一项拼人品。啥是人品，除了运气之外，很大一部分是靠你的行为礼仪让别人喜欢。所以，礼仪很多时候可以当作一项有力的、实际的、能够为你带来收益的技巧，这和你在学校学到的技术等同。

其次，虽然部分礼仪确实有些繁琐，但大多数传统礼仪体现的是对他人的尊重，是很好的社交润滑剂——而且个人认为，礼仪最好的效果是让对方高兴，至少也能让对方不会不高兴，何乐而不为？



## 涨知识

### 测试一下，下面这些情况你怎么做

#### 1. 在正式场合：

- a) 在握手和进行互相介绍的时候，男士应起立；
- b) 在握手和进行互相介绍的时候，女士应起立；
- c) 在握手和进行互相介绍的时候，男士女士都不用起立；
- d) 在握手和进行互相介绍的时候，男士女士都应起立。

#### 2. 在正规社交场合，男士应做到：

- a) 为女士拉开椅子；
- b) 在女士离开时，男士应起立；
- c) 吃饭的时候为女士付账；
- d) 以上都是；
- e) 以上都不是。

#### 3. 在社交和聚会场合，结识他人最好的方式是：

- a) 跟自己身边的人打招呼，相互介绍，轻松聊天；
- b) 选定一个地方，等待对你感兴趣的其他人和你打招呼；



- c) 主动结识单独的一个人，或者主动结识一组人；
- d) 与和你关系好的或者一起来的人在一起。

4. 在给两个陌生人相互引荐的时候，你忘了其中一个人的名字，为了掩饰尴尬你会：

- a) “你们之前认识吗？”
- b) “不好意思，你们能做个自我介绍吗？”
- c) 什么也不说，希望他们有一个人会主动开口；
- d) “总会有这样的时候，请再告诉我一次您的名字好吗？”
- e) 什么也不说，什么也不做。

5. 当你和一个重要人物一起会谈 / 用餐的时候，手机响了：

- a) 两声铃声内接听，并尽快结束；
- b) 不接听，也不管手机在响；
- c) 向一起谈话 / 用餐的人表示歉意，并把手机设置成静音，优先考虑眼前的人；
- d) 向一起谈话 / 用餐的人表示歉意，离开一下，到其他地方接听。





6. 如果去其他国家旅行，当地的朋友邀请你到家里吃饭，主人用当地特有的食物招待你，而你实在不想吃这种没见过又有点奇怪的食物，你会：

- a) 有礼貌地拒绝，“不，谢谢”，然后请主人换一些其他食物；
- b) 吃下当地特产，并多喝点酒或者饮料中和一下；
- c) 尝试一点；
- d) 吃下食物，委婉向主人表达这样做是为了让主人高兴。

7. 在吃西餐时，当用餐完毕，餐巾应如何摆放：

- a) 随意一些折起来，放在餐盘右边；
- b) 随意一些折起来，放在餐盘左边；
- c) 随意一些折起来，放在餐盘中间；
- d) 叠成餐巾原来的形状或者其他形状，放在椅子上。

答案：

1d 2e 3d 4d 5c 6c 7b

再次提示，答案是“推荐”答案，不是唯一的答案。



### 涨知识

## 为什么在很多同行礼仪中“右为上”？

我们常说“以右为尊”，可为什么呢？我记得中学学英语的时候，老师的一个经典答疑方式是，没有为什么，你就死记硬背这个吧。本着矫情的精神，咱们就来探究一下，为什么右为上，又为什么意见不一致时叫“相左”而不叫“相右”？隐隐觉得，貌似“右”和“好”联系在一起。

荷兰心理学家经过研究发现，人们在积极的信念，如“诚实、美好”与空间的优势侧之间建立起更强的隐性联系，而消极想法则与非优势侧联系更密切。通俗说就是：左撇子觉得“左好，右不好”，右撇子（没准叫左利手、右利手更合适）觉得“右好，左不好”。

这群科学家设计了实验来验证这种观点。实验的参与者是 13 个瘫痪病人，他们在生病之前都是右利手，其中 5 个人生病偏瘫之后还能继续使用右手，另外 8 个人生病导致右侧瘫痪，只能被迫使用左手。



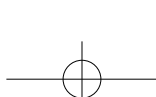
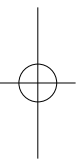
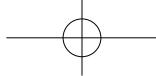
.....

实验过程是这样的，研究者给这些参与者看一张纸，上面画着一个卡通小人，在小人的左右两边各有一个空着的箱子。然后，研究人员告诉参与者，这个小人喜欢斑马但是讨厌熊猫，觉得斑马是好的，熊猫是不好的（这里默默“吐槽”一句，这个实验设定在我们中国人看起来真诡异）。研究者要求参与者把两个动物分别装在两个箱子里面。

结果发现，生病前是右利手生病后还是右利手的那5个人，把斑马放进了右边的箱子，熊猫放进了左边的箱子（右边是好箱子，于是斑马放进右边）；生病前是右利手生病后改成了左利手的那8个人，把斑马放进了左边的箱子，熊猫放进了右边的箱子（反过来了，觉得左边是好箱子，于是斑马放进左边）。

看明白了吧。如果你用哪只手习惯了，方便了，那一边就会变成“好的”。天生是右利手，但是如果长期不用右手改用左手，那么“好的”也会从右边换到左边。

鲁迅先生曾经说，走的人多了也便成了路。所谓风俗习惯，一个行为做得久了变成了习惯，习惯久了也就成了1.0版的风俗，风俗再久了，没准就升级成了2.0版的礼仪了。





# 03

## Part

# 扮好自己的角色， 做好该做的事

当你 18 岁，走出家门的那一刻，你就能感觉到，  
未来的一切都靠自己了！你的学业将如何发展？



## 考砸了，认命还是再考一次

“本该……可是……”生活总有太多无奈，正所谓“理想很骨感，现实太丰满”。刚入学的你，可能还没来得及体验经历完高考的小窃喜，却迎来了成长将遇到的大迷茫：面对不那么满意的专业与学校，是该披星戴月再来一年，还是接受命运的安排“既来之，则安之”？

前些年四川省出了个高考“钉子户”，考试于他可谓是任意门，三考三中清华北大，要说如此任性定是栋梁之才，然而却因网瘾难控三次被校方劝退。并非大家闺秀都能珠圆玉润，偶有小家碧玉也可活色生香。北京大学生命科学院前任院长饶毅，高考失利未能就读于名牌大学，可非名校大学也并未阻挡他人生的高度。

不介意自己爆料，作为一个两次高考“人士”，对于复读，算是有些自己的体会。先说结果，由于第一次高考打下的“良好”基础，我第二次的高考成绩比第一次高了 160 多分。就像看到我第一次没考上大学好多人跌碎了眼镜，第二次高考，还是不少人跌了眼镜。复读学校一度要拿我做招生广告，拿来激励招来的学生。再说，我为什么选择复读，还真的没有让我选择的余地。据说，我的成绩当时北京有个“三流”本科可能降分招生，我那时的心态是，有人要我我就去，以后再考研究生就是了。遗憾的是，人家也不要我。于是，我只能复读。复读滋味如何？如人饮水，冷暖自知。



到今年，事情过去了十五年，你问我复读时候干嘛了，我的回答只有：做题、做题，以及，做题！后来，我考上了华东师大心理系，然后读了中科院心理所的硕博连读生，中间去德国做完了博士论文，再然后便到了今天。

人生是场马拉松，一考岂能定终身。心理学讲，世界是一面镜子，你所遇到的外界环境都是内心的真实投射。环境纵然很重要，关键还是要看个人。条条大路通罗马，道路不同风景各异，何去何从咱理理看。

### 我需要复读吗？

一般来说，选择复读的同学可大致分为两种：心气高希望再给自己一次机会；迫于家长的压力不得已而为之。但其实，我们对于大学要有一个正确的定位与认识。大学只是一个传播知识的媒介，重要的不是你能学到怎样的知识，接受怎样的教育，而是你将接触到什么样的人与环境。如果你当前所处的环境氛围确实与你的实际水平相差甚远，那么复读也不失为一个明智之举。但就像没有稳赚不赔的赌博一样，谁也无法预期结果的好坏。

首先，纵使你对未来信心满满，也不可避免地要承担一些无形的压力：一方面是来自家人的关爱与期待；另一方面可能还有他人的目光与评价；其次，你还不得不考虑时间与机遇的成本。在理性认识自己实力的基础上，明确再考的提升空间有多大，是否值得耗费一年的青春来换取一次不确定能否证明自己的机会。最后，还得努力树立自信，克服心



理阴影，很多孩子因为一次高考的失利而否定自己，“一朝被蛇咬十年怕井绳”。

简而言之，再考有风险，复读需谨慎。不管结果怎样，如果选择了复读，便只顾风雨兼程。

### 大学能提供什么？

一纸文凭，专业技能，稳定的工作，光明的前程，家长的期待，他人的赞许，社会的肯定，自我的实现……一项抽样调查表明，只有 4.69% 的毕业生表示工作中运用的是大学专业所学的知识。你会发现，一直以来你所担忧的专业太过冷门压根不能算问题，学校名气同样也没你想象中那么重要。如果大学也有思想，或许他早已开口抱怨：“Stop！我只是所大学，而已。”

### 那我们读大学究竟能获得什么？

认识自己，独立思考。

“雁过留痕”，每个人希望以这样或那样的方式被这个世界记住，从最 low 的“XXX 到此一游”，到有张力的宣言——让世界听到我的声音，我们都觉得自己是世上独一无二的。然而你的大脑真的会发出自己的声音开始独立思考了吗？举个简单例子，在看到或听到某某专家 bla bla 说了一堆观点后，你是否有质疑过这些话的科学合理性？当你面对眼前的信息不再理所当然地欣然接受，对于所谓的专家或权威不再言听





计从时，那么恭喜你，你的大脑已经开始自己思考了。

没有了义务教育阶段的升学压力，大学会给你更多的时间与自由，面对庞大的信息流你并不需要被动地接受与机械地记忆，多抛几个为什么，没准下一个治学小达人就是你呢？当然啦，对世界有自己独到见解的同时，还要能够开放地接纳不同的声音。“海纳百川，有容乃大”嘛！

### 自我管理

网上很流行的一篇文章，中心大意是讲：工作内的八小时，决定你吃饭赚钱的本领；工作外的八小时，决定你能成为怎样的人。电影《超体》总结得很到位：只有时间才是唯一的度量单位。确实，你投入了什么，时间就回报你什么，从不偏袒。然而更多时候，我们只是嘴上嚷嚷要行动了，身体却浸在拖延里无动于衷：开学了，才意识到有作业要写；交任务了，才抓狂得赶工恶补。这样的画面你是否觉得熟悉？最高效的自我管理源于时间的管理，Dead Line 永远是我们最痛的生产力。

面对这样的恶性循环，如果你已决心要洗心革面从头做人，那么再次恭喜你，你已经意识到人要自律了。那么下一步，对自己要求低一些，太过完美主义，任务完成难度大，容易造成畏难心理而干脆放弃改变。一口总不能吃个胖子，别着急，先摸清自己情况是关键。“细水长流”，练的是一份恒心与耐力，有时候，对自己适宜的小奖励更有助于培养一个长久的好习惯。



### 自我探索

我是谁？我从哪里来？要到哪里去？这三个古老而深邃的哲学问题折磨着多少人的脑细胞。摆脱了填鸭式的义务教育，大学里你有更多的时间思考：关于未来，关乎人生，关系自己。博览群书，从那些“没有用的知识”中领略睿智；广入社团，在那些不起眼的志愿服务中感悟人生；常谈老友，与过来人学习处世。

孔老夫子讲：吾日三省吾身。问问自己想要成为什么样的人，想要拥有怎样的生活，怎样才能实现这样的愿望。不断自我认知，自我探索，自我接纳，这是一个漫长而持续的过程。

### 认识世界，博学他物

在大学的专业课堂上，你学到的可能更多是专业上的知识，心理学上称之为陈述性知识，就是那些用来告诉你这个世界大概是个什么样子的信息。但你要明白，更多时候这些信息并不能精确地描述事物的真实情况。这类知识不仅旁系繁多，即便你暂时掌握记住了，只要较长时间不用，就很容易忘记。好在现在的网络科技如此发达，这类帮助我们认识世界的知识都可以通过网络进行跨空间跨时间的搜索。

“授人以鱼不如授之以渔”，怎样灵活地适应这个世界对于我们而言可能更为实用，即掌握如何学习的技能，心理学说的程序性知识，那些告诉我们如何探索未知世界的技能。等到毕业的时候你会发现，印象深刻的可能是某老师分享的人生经历，对于那些专业性的知识 ABC 纵



使期末分数再高，也 totally 没有丝毫印象。别惊讶，事实它就是这样。

### 多识他人

心理学的研究发现，愿意为别人花钱比为自己花钱更能体验到幸福感，即便是在手头比较紧的时候。看来下次不开心的时候，为他人服务奉献也是不错的选择哟。有人说，没有参加过社团活动的大学生活是不完整的，虽然说得略显绝对，但也不无道理。参与社团、组织活动是大学校园的软文化，在奉献自我的过程中我们慢慢学会了怎样理解并共感他人，怎样的沟通交流才有效，如何在团队中与他人合作等，从而把自己塑造成一个有个性、有品位、有知识、有能力的人，而不仅仅是一个有专长的技能者。

“谁的青春不迷茫”，所以，纠结是常态，关键要明白自己要啥。只要我心热血，前程必定光明。



## 老师的正确 “使用方法”

如果你理想中完美无憾的大学就是了解专业的皮毛，参加几个社团活动，交几个谈天说地的朋友，体验一把职场狗的辛酸，再准备一场虐心的 GRE 考试，那我只能人艰不拆地告诉你，你亏了，亏大了！！

如果让你感觉到被浇凉水的心塞，那么对不起，我只是想要告诉你，大学里有一种隐形的宝藏，他（她）们叫教职工。

是的，就是这样一群过来人，却会与你有着千丝万缕的联系，躲不开也绕不掉。利用不当，可能对你的人生并不会产生太多的影响，但合理维系，却还真有改变你人生轨迹的可能。也别说我夸张，不同种系的教职工持有的资源并不一样。

### 专业老师

他（她）们与你接触最多，对这个专业的未来有着全方位的了解，可能他（她）就是未来的你，甚至比你还了解你。

第一，你的老师跟你选择了同样的专业，你的这段经历他（她）同样经历过，高学历还让他（她）拥有你未曾体验过的经历，无论是从知识的广度还是时间的跨度，老师都能为你展现有关这个专业你所关心内容的全景；



第二，老师周围的也多是这个专业圈子内的人，只要你未来的发展依旧与本专业相关，不管是工作、读研还是出国，老师或多或少都会有可用的资源与机遇，说不准他（她）就是你的伯乐；

第三，如果你们师徒二人关系较为“瓷实”，凭着老师对你以及这个专业发展前景的了解，他（她）会指导最适合你的职业规划，因为经验丰富，也就可能比你还了解你哦。

我在上海读的大学，那个年代上海的大学生流行考英语的口译证。我也不例外，每个周末到上海交大学口译，于是我就考了张证书回来。虽然，那时候我对考证并没有特别明确的概念，但是心里总觉得，英语很重要，早晚用得到。

机会出现在我上大三的时候，那时候我们一个专业课的老师 and 国外有合作。合作的这位外国学者（确切说是位老者）是研究中小学生学业和家庭关系的。她来上海是开展访谈，收集第一手资料，访谈的对象是上海的中小学生和他们的家长。老师找到我，问我愿不愿意陪着专家去做访谈，做交替翻译。我当然乐意。

我记得特别清楚，我第一次去跟着做访谈翻译是在一个下午，面谈了3组人（学生+家长）。这是我学过口译后第一次所谓的“实战”，抛开翻译水平如何，至少让我第一次知道了口译这个工作实在是超级超级累！回到寝室，我饭也没吃，倒头就睡，睡醒了都晚上十点多了。接下来相当长一段时间，我跟随我们系的专业课老师和外国专家做了不少



工作，算是我第一次“正经”亲身接触科研是怎么做的，顺手还狠狠练了一把英语。

后来，我的这位专业老师看我似乎还不错，直接问我，乐意留下来读他的研究生吗，算是一束“香喷喷”的橄榄枝。时至今日，还是非常感谢这位老师和这段经历的，虽然我并没有在华东师大继续读书。

### 生活老师

相对来说，归属在这一类里的教工种类就热闹多了。先是大学校园里的辅导员，他（她）们多是刚毕业的硕士生，有着和你相近的年龄，却更早经历了你的阶段，再加上大学辅导员多为心理学背景，能够从专业的角度在生活和情感方面为你排忧解难，尤其是在大学奖学金评比、实习单位安排等方面，他（她）们会给你很多实用的建议和帮助。

还有一类教师，大学四年里你可能都见不到他（她）的真身，可真要遇到了麻烦还就得找他们帮忙，尤其是跟学业有关的培养计划、成绩档案、挂科补考、违纪处分等，没错，我说的就是教学科老师。有机会的话，多跟这些老师聊聊天、取取经，没事也能混个脸熟，真要出了岔子总是好于临时抱佛脚的。

当然，也不能忘了天天抬头不见低头见的宿管老师，停电断水、修窗换门、宿舍不和、失物招领等，对于生活的各种琐碎，他（她）们就是万能钥匙，就是这么热心。



那么问题来了，学生与老师关系太好，万一发展出师生恋来可如何hold住？你可别笑，这种情况还不少呢？

首先得正确认识这样的一段关系。我们秉着有情人终成眷属的原则，不管是否发生在自己身上还是周围，都要理解、包容并接纳，毕竟老师和学生只是某时期内的不同身份而已，随着时间和情境的变化，身份可以随时转变，但真挚的情感还是值得我们尊重的。但需要认识到的是，在师生恋这段关系中，两者的地位注定是不平等的，不论是在学习上还是经历方面，老师都是相对成熟的一方，可能在关系中的表现会更有权威。最后，不论社会对师生恋的接纳程度有多大，要想获得圆满的结局，确实需要双方具备足够大的勇气。



## 你的专业 要怎么学

人们常说：“三百六十行，行行出状元”。可这状元究竟怎么出？心理学研究认为，在一件事情上投入足够长的时间，你就能成为专家。看来，在牛 A 与牛 C 间获得一席之地也并没想象中的那么遥不可及。

最近，网友对学界排位分了等级：对于那些生活重心在学习上且取得优异成绩的，称之为“学霸”；超越在学霸之上的是那些不学习照样取得高分的“学神”；在这些学界霸主面前，我等平时规规矩矩，可成绩总不得志的“学酥”，以及对学习完全不感冒，期待临时抱佛脚的小“学渣”只能寄希望于前辈们的妙方了。

### 确立目标——启航先定向

对人生构想一个大概规划。

所谓“欲知其然，必先知其所以然”，治理国家不也是五年一计划，十年一规划？有了灯塔船才能安全到港，在准备埋头大干之前，总得先让自己明白这么做是为了啥。这方面，可以多咨询一下前辈们的经验，不要忽视大学里学长学姐以及各位老师这样一批潜在的软资源哦。

一般而言，在大学的岔路口上会有三条主路：工作、考研、留学。不同路口，必备品也各有所异。就专业学习的不同侧重点而言，工作了的同学可能更看重实践性技能的掌握；考研的同学则要用各种理论性知





识充实自己的科研潜能；留学的孩子们可能挑战最大，既要有大量精力来准备语言考试，还得门门兼顾换得高分值 GPA。整体来看，方向越早定下来，对专业的学习就越有针对性，大学也就越游刃有余。

过来人的经验虽然可鉴，但就像小马过河一样，情况不同人生各异，深浅自知。对于自己的实力还是要有一个基本的理性把握：喜欢什么，想要什么，是否有能力实现，客观条件是否允许，等等。在确定方向之前，尽可能考虑到各方面的自身条件和外界标准，再根据具体方向对自己的人生有一个合理的规划。

对专业有一个基本了解。

一些大学的学生培养方案的设计比较人性化：先安排学生统一接受基础教育，让学生对基础知识和方向有了大概了解后，再根据自己的喜好在大二甚至大三的时候选择自己喜欢的专业。然而大多数高校，一般在大一就开始涉及一些基本的专业基础课，对于刚入学的新生而言，对专业的了解是片面的，井底之蛙容易以偏概全，尤其是对于那些专业被调剂的同学，情况可能更为严重。不要忘记，大学除了课程这样的硬件教育配件，还有学长学姐以及老师这样的软文化，而且软文化通常更实用呢。所以，较为高效的捷径就是多请教前辈们，从他们的自身经历中取得真经。

亲自体验探索也好，他人经历借鉴也罢，对于专业学习关键的几点我们必须明确：首先是专业前景，毕业之后不论是实践工作还是理论研



究，这个领域当前的热点及未知点都有哪些，实用性怎样；其次，了解专业的知识结构，知道学习的重难点在哪里，涉及哪些科目，需要掌握哪些基本技能等；最后，设定阶段性小计划，由大及小，一学年、一学期或一个月，根据自身实际情况、学习适应程度再结合对专业的整体了解，合理分配学习时间和精力，调整学习方法等。同时，计划也要及时地灵活调整。

#### 掌握方法——四两拨千斤

也听课也质疑。

有人说，知道得越多，越明白原来这个世界还有那么多是未知的，可见爱因斯坦的相对论是有一定道理的。受教育水平越高，越明白所谓的知识并不是绝对的真理，或许权威的作用就是拿来质疑的：首先，所接受的知识都是先辈们对世界的主观认识后总结归纳而来，在时效性与客观性上并不那么权威；其次，受限于资源的有限性，我们的教育体制都是根据总体的平均水平设定，并不能最好地匹配个人的发展；最后，大部分知识都是老师口头传授，并非学生自己主动探索发现获得，所以所接受的教育内容还会受到老师对知识本质的理解程度的影响。

以上种种是想告诉刚入学的你，对于未来所接受的信息也好，知识也罢，要学会独立思考、质疑、去伪、求真，有自我判断的基本能力。具体到专业课的学习上，既不能完全脱离老师的思路，也不能全盘接收教材的内容，要常听常思常问，学会自己判断知识权威性。正如爱因斯



坦所说：“高等教育必须重视培养学生具备会思考、探索问题的本领。人们解决世上的所有问题是用大脑的思维能力和智慧，而不是搬书本。”

先西瓜再芝麻。

好钢要用在刀刃上。要明白什么是重要的，什么是可有可无的；哪些是必须掌握的，哪些了解皮毛即可。就专业课的学习来说，先明白专业的必备技能、基础知识有哪些，在学习具体知识之前先掌握整个系统框架，即教科书的目录大纲；在整体上把握了各知识点的逻辑架构后，弄清孰重孰轻再逐步填充。有了骨架再长肉才能柔韧有余不是？

然而，我们想要具备事业发展所需要的最优化的知识体系，光有精深专业知识远远不够，还要有广博的知识面。著名物理学家李政道在谈及关于学习时曾说：“我是学物理的，不过我不专看物理书，还喜欢看杂七杂八的书。我认为，在年轻的时候，杂七杂八的书多看一些，头脑就能比较灵活。”掌握专业知识结构后，再补充具体细节内容，在专业学习之余，再博览群书，这是一个长期而系统的过程。先抓主要再不断完善，需要注意以下几点：①整体性，一专多通，专博相济，广纳百家为我所用，打通知识体系的任督二脉；②层次性，从低到高建立不同层次，不同概念等级的结构连接系统；③比例性，根据自己的计划与目标，在不同知识的量与质之间合理平衡；④动态性，知识系统并非一成不变，随着知识的迭代，科技的发展，能够灵活的进行调整与跟进，保持不断刷新的动态。



不均等才合理。

大学生活太丰富，课业、社团、竞赛、课题、活动、实习……各种资源散落一地，奈何时间精力有限——当富有也成为一种矫情，我们该怎么办？有的放矢，不能面面俱到，就“唯利是图”，选择有助于自己未来发展的，按不同比例分配有限资源，重组一套属于自己的学习系统。就像谷歌最新研发的积木手机，选择多了，种类全了，就方便我们灵活设计出符合自己个性的产品了。

如何不均等地合理安排时间很重要：一方面，规律模块。先安排好每日的作息时间表，哪段时间做什么，安排时要根据自己的身体和用脑习惯，在大脑最好用时干什么，大脑疲惫时安排干什么，做到既调整大脑休息，又能做一些其他的诸如文体活动等。时间作息要规律灵活，为偶尔的变动留有余地，具有可调节性，太过死板固定容易增加执行的难度。另一方面，化零为整。大学生生活越丰富多彩，时间切割得就越细，零星时间越多。1903 年有位英国数学家科尔，攻克了一道 200 年未解的数学难题，轰动了世界，听说他是用了近三年的星期天来完成的。并不是说需要我们像这位前辈一样将生活奉献于科学，只是想起了那句很流行的话：时间像海绵里的水，挤挤还是有的。

对于专业的学习，把握一个大原则就好：论功行赏——在收成多的地里多耕耘。



## 如果你讨厌 自己的专业

先说我曾经的一个学生。此生，男，大家要知道心理学系女生何止半壁江山，可以说 80% 都是女生，所以男生还是很显眼的。我在接这个班的时候，系里其他老师都跟我说，班上有个男生各种好（那些老师的原话是，人不错，勤奋好学之类），唯独就是不爱学心理学，他的兴趣在保险专业，让我对他要 nice 一点。

我问，这学生是谁啊？其他老师说，好认，要么不来上课，要么把你的课堂当成自习室，看他感兴趣的保险专业书。等我开始上课了，果然，此生当真显眼。他的桌上前、左、右三面都摆着书，让我觉得，这是不是要准备高考啊。

课间，我走到他身边，他果然在看保险专业的书。于是，我拍拍他肩膀说，不错嘛，年轻人。换来的是类似看怪物的眼神。

再说另外一个例子，也是个男生，工科，进了大学就抱怨学校烂、老师差、专业烦，结果嘛，学了五年，还是没混来一张毕业证。

我想说的是，以上两个案例在我看来，差别在于“抱怨”。我经常听到学生们类似的抱怨：专业不喜欢啊，没兴趣啊……作为一个将近 20 岁的人，一项重要且必需的能力叫做，坚持。是的，是必需，不是备选！当你还在以不喜欢为借口放纵的时候，真正有理想的人正在抓紧时间搞定手头工作从而为了自己心中所想做准备。坚持，不是让我们坚持做我们喜欢的事情，是为了喜欢的事情做自己不喜欢的的事情。处于一



个不喜欢的专业的时候，我们能不能忍受它、搞定它，然后奔向心中理想，这才是关键。什么是真爱？为了心中所爱忍和痛才是真爱。如果一点不满意都不能承受，拿什么证明我们对我们的理想是“真爱”呢？

分清楚你不喜欢专业本身，还是因为你懒。

我讲课的时候，曾经无数次有人在课间上来和我说（无论是大学里的学生，还是在职班的社会人），老师我感兴趣这个感兴趣那个。我一般说，好啊，没问题，你可以去研究这个问题试试看。但是，我要提示一下，你最初感兴趣的问题，如果把它做成了研究极有可能会变得枯燥和乏味，你的研究工作也可能充斥着重复重复再重复，而不是你脑子里穿着白大褂摇摇试剂瓶就有“重大科学发现”的。到了这个时候，很多人会抱怨，我讨厌这个专业，我讨厌研究这个。是真的不喜欢吗？还是把不成功的挫败感怪在专业的头上？

太多时候，人们会给自己编织这样一个“不喜欢所以我不学，不学所以我学不好”的借口，这在心理学上叫做自我妨碍效应。我成绩不好，是因为我贪玩；我搞不定这个专业，是因为我没兴趣。说句不好听的，你不贪玩就一定学习好吗？你有兴趣就一定搞得定吗？这样找借口真的好吗？

人都有理想。有理想，就要为它努力。很多人很幸运，学的就是自己喜欢的专业，做的就是自己喜欢的事。有些人运气差了一点，被调剂到自己不喜欢的学校或者不喜欢的专业，怎么办？只能靠你的努力和坚持来弥补了。理想如爱情：爱它，就要为它忍受，为它努力，为它牺牲，咬定你的目标，披荆斩棘往前冲。



**不主动自学，  
你会混得很惨**

借一位网友的话：“大学，就是大不了自己学！”

在网上泡了几天之后，突然被某位心仪已久的同学一道难题问住了，然后你就开始狂补这门课的知识，亦或是在网上看到一篇鸡血文章，开始制订新的计划，打算从头做人，结果却学了一天休养三天，江湖俗称“三分钟热度”。

自学不单单是嘴上说说那么简单，天时地利与人和，缺一不可。就天时而言，大学不论从其自由的时间环境还是知识结构来看，都是培养自学能力、养成自学习惯的最佳时期。我们重点说说后两个可控因素吧。

### 环境——自学讲地利

没有环境创造环境，与舒适区彻底隔离！

首先，爬下温床。有多少日子是在宿舍的温床上捧着电脑在韩剧的你依我依以及游戏的打打杀杀里悄然流逝，又有多少梦想的雏胎被扼杀在白日梦的魔爪里，不想虚度光阴，就自觉远离舒适。从制订一个合理的作息开始，培养一个规律的作息习惯，并严格执行；

下一步，滚出宿舍。心理学依据人自身行为受外界环境的影响程度，将个体分为内倾型和外倾型两种：内倾型的人行为更多由自己意愿支配，



对于这类人，环境对他们的行为决策似乎并不能产生决定性的影响，如果需要他们能够在大家都看剧的晚上，抱着六级书狂刷单词，没错，你身边一定不缺这样不食人间烟火的神人。内倾型的人不论他们能否有效地自我管理，都愿意为自己的行为负责，毕竟他们的决策大部分都是自己的意愿。外倾型的人，行为容易受环境的影响。本来打算在宿舍里看些文学史书，结果经不住游戏诱惑和舍友一起打 dota，High 过之后又暗暗自责浪费了大好青春。是的，外倾型的人就是容易被环境牵着走，所以要对自己狠一点，逼着自己滚出宿舍，在学习氛围浓厚的地方寻找志同道合者。教室、图书馆、自习室，这样的地方待久了，看的书自然就多，电也就不自觉地充起来了。

接着，迈出校门。自学并不局限在书本的知识上，自身阅历的丰富是更有潜力的长远投资。除了校内的资源，还可以去各高校体验不同的学习氛围。每所大学都有自己的办学风格和特色，听听各位大师们的讲座；尝试不同的社会实践，支教、环保、公益、服务，在活动中培养自己的爱心来拥抱新的世界。这虽是最后一点但并非最后一项。

总体而言，对于环境的选择遵循一个原则，哪里不舒服去哪里，怎么折腾怎么来。

个人——自学重人和  
讲求时间与效率的平衡。





我说一个现象，不一定发生在每个人身上，但确实较为普遍：每天早九晚五按时上课，不到十点不出自习室的门，看起来整日风风火火都在忙着学习，很少出席集体活动，也没什么娱乐项目，效果虽然优于一般同学，毕竟付出了很多努力，但却远不及心理预期。大家都觉得这是名副其实的学霸，可当事人却认为自己是空有其表的学酥，或许你觉得他（她）故作谦虚不真实，可我要告诉你时间与效果确实不是简单的成正比，还有效率在起着关键的作用。

那么，如何提高学习效率？

要想解决这个问题，我们先得明白是什么导致效率低下？仔细回想一下，你在上自习的时候，有多长时间能做到一心一意地专注于当前的专业学习；即便难以避免地开个小差，又是否能保证自习时屏蔽手机网络的干扰；即便学习之余登个微博刷个朋友圈，是否能确保大量时间投入后对结果的满意；即便对自己的学习效率没太高要求，又是否能在晚上回宿舍刷网页时不纠结于该看的单词一个都没看……似乎每天的生活都是望不到尽头的自习，以及恶性循环的不满意，这样的生活节奏如何让人不泄气？

从心理学的角度讲，这是边界不明确：学的时候不能一心学，玩的时候无法痛快玩。当生活完全被学习取代，没有任何时间用来放松娱乐、和家人朋友及同学交流情感或者做一些自己认为最重要的事情，长此以往学习也就变得消极疲乏，甚至开始怀疑学习的意义。



所以，千万不要消极地延长学习时间，不仅把睡觉发呆玩手机浪费的时间误认为你在努力的学习，结果感动了自己感化了别人，却望着看不到的成果傻傻不明所以，除了自习，还有更多有意义的事情等着你去完成。

摆脱这种困境，光有改变的决心是远远不够的，更需要持久的努力来培养一个好习惯。

首先，要杜绝社交网络的干扰。断网、断手机，虽然简单粗暴可效果明显。在方法上，可以先从控制接触电脑的时间开始，把上网固定在确定的地点和时间段内，比如晚自习结束回到宿舍以后，在睡觉前这段时间是可以上网的，将上网作为一种自我奖励。现在的孩子对于手机的依赖越来越大，似乎摆脱手机并不那么容易，将信息提醒调整到振动或静音模式，保证整块的时间集中注意力，避免无关信息的干扰。

其次，将任务量化，制订可行计划，必要的时候自行创造 Dead Line。根据自身的实际情况，结合期望达到的结果，将目标不断细化，每天分配合理的任务量，完成之后奖励自己，剩下的时间随意安排。但我依旧建议大家做一些真正能为自己增值的事情，比如看一部经典老电影，比如读一本名著，比如做一下锻炼，比如给爸妈打个电话，或者培养一个爱好也是不错的选择。同理，如果感觉任务无法在预期时间内完成，你可以来一些消极自我暗示给自己施施压，比如暗示自己这件事情不做好，这周的聚会就不能参加，诸如此类，但是一定要有足够的力度，



能够给自己的精神施加一定的压力，使注意力聚焦在当前的事情上。当然，这个方法是在不得已的时候再使用，否则使用过度，消极的人生都灰暗了……

最后，保持规律作息，坚持适度锻炼。表面看似与学习没太大关系，但运动能够激活我们因久坐而慵懒的身体。有关运动心理学的研究表明，运动后会加强血液循环，为大脑提供更多的氧气、内啡肽、脑源神经营养成分因子。运动一小时后开始学习，能够明显提高效率，但两三个小时之后可能会因为运动量太大而产生困意。所以适当地运动，唤醒一下身体就好了。

一句话，对于自学界限必须明确：该学习的时候拼命学习，该娱乐的时候疯狂娱乐，张弛有度才能有效持续地发展。这样才能有更多的可支配时间，培养比成绩更重要的东西，这才是人生的价值所在。



## 在学校除了学习 还能做什么

都说大学就是小社会，这话一点不夸张。除了专业知识的学习，更有贴近社会的“百团大战”，温馨如家的“宿舍小窝”，丰富多样的课外生活，为你提供内外兼修的 360 度无死角机会。

说几个我和身边人的例子吧。在我上大学的时候，上文说过，我认为英语“应该”是很重要，无论对我当时还是对我以后。为什么“应该”要加引号，因为那时候，我对于它的价值自己也不是很明白，只是知道很重要就去做了。后来的好处是，干什么事英语都没成为障碍。比如，读博士的时候，英语就免修了；申请国家奖学金的时候，没准备，“裸考”了一下雅思，就够条件了；再后来，到了国外，也不至于只能扎在中国人堆儿里，好歹能用英文和外国人开玩笑。到了研究生阶段，对精神病学很感兴趣，于是找了一个和我家私交甚好的精神科医生，每周他专家门诊的时候跟着他学习。这位医生是一家精神病院的院长，假期我就天天泡在病房里，真是看到了很多看书学不到的东西。比如，虽然我也是心理学专业，但是我也曾经以为疯了就是像小说和电视里一样喊打喊杀，而事实上，我在医院里看到的患精神分裂症十几年的病人，和我们印象中的“疯疯癫癫”并不一样，他们虽然不闹了，可是生活自理能力也基本没有了，可能一辈子再也不能从医院里出来了。这些都是我坐在教室看书感受不到的。



再说一个我身边小伙伴的故事。虽然我对社团不是很感兴趣，大学期间只是在大一参加了一个美食社团，收获是学到了很多西餐的礼仪。但是，我这个小伙伴自己创建了一个社团。从社团定位到规章制度，从到处拉社团活动经费到写活动策划书，她自己一力承担。后来，在她毕业找工作的时候，这段经历让她脱颖而出，HR 看重的就是她曾经的社团组建经验和组织策划能力。现在我这个朋友发展得很好，是一家大公司的项目经理。

这些是我们“过来人”那时候的故事，对你来说，学习之外做什么，没有一定之规，选择适合自己的，才是真的好。

### 百团大战

不打算加入任何社团的你，就是大学这个小社会里的“家庭主妇” or “煮夫”。社团确实是连接着校园生活与社会文化的纽带与桥梁。且不说多样社团对时代热点和社会趋势的敏感，单就参与社团活动所涉及的一系列流程就是一场迷你版的入职发展体验。

从加入社团的面试开始就是一场入职应聘，在不那么正规的流程中，你制作了一份有针对性的简历。接着如同一名职场新手，你开始从基层做起，上面说什么你就完成什么，听话、负责解决问题是关键，同时，你也会以参与者的身份体验其他社团的活动。接着面临着第一次换届升职，在展现自己核心竞争力与工作成就的同时，你明白了和善的人际与出彩的表达对于肯定自我同样重要。在更高的职位上，你开始承担更多的责任，思考怎样的核心主题才能使社团的存在更长久，围绕这样的主



题如何开展活动才能吸引更多同龄人的眼球，社团内部如何运行操作更有效经济，成员关系如何维稳且保持上进，等等。不知不觉中，你已经锻炼了自己的组织领导能力。在退隐社团的最后阶段，你开始面试新一批成员，从招聘方的角度明白了简历和面试的重点在哪里。整个流程，完全就是将来职场发展的提前演练，真可谓是花白菜价享钻石值。

那么问题来了：到底选哪类社团更有利于发展？大学里的社团大多分两类：功用型和兴趣型。除了个别能练习口语、演讲能力，跟专业挂钩的部分社团，其他大都是围绕各种兴趣爱好开展。一个原则：按需选取。但不论选择哪类社团，参与本身都是对个人能力的提升。

### 宿舍小窝

大学校园里还有一种文化叫“寝室文化”。寝室中的每个成员来自于不同的地区和家庭，每个成员身上所体现的各地文化背景不同，因而各自流露出来的文化传统就不同，但在共同的空间内生活共处，不同的文化背景也产生了交融，即便个人的生活习惯、兴趣爱好、性格等方面都有差异，却也能产生出相同的宿舍风格，说说几种常见款。

学霸型：一提到这个宿舍号，大家不约而同地有一种油然而生的敬意。这类寝室里通常都住着朝九晚五的仙儿类，他们不食人间烟火，常年听不到欢声笑语，也见不到魅影仙踪。到了晚上十点以后才相继从自习室回来，回来之后也多是洗漱、看书、睡觉。期末是他们一年一度的欢庆日，这一天里张灯结彩，整个宿舍都评优评奖，好不喜庆。平常里，彼此之间的情感交流比较少，然而这种较少的交流本身就是他们共同的精神交流。如果你有幸是这类宿舍中的一员，除了恭喜还是恭喜，妈妈



再也不用担心你的学习了。

生活派：张弛有度，轻松自由。有课的时候跟着学习，没课的时候放松享受。男生们一起游戏，女生们抱头看剧，宿舍里洋溢着生活的气息，言语间充斥着关怀的人味儿。一句话，就是接地气。

信息站：他们对新鲜事物有着特别的好奇和敏感，接受范围广、能力强，还有超前意识，是班级信息的主要来源地，不仅精通政治、体育、影视、娱乐、科技、游戏等社会新闻，就连八卦他们也不放过。

文艺型：以艺术文学交流为主，涉猎广泛：摄影、集邮、书法、音乐、电影、小说、画展等，对专业的学习并不那么看重，更愿意在兴趣爱好上投入更多的时间。

流动站：还有一类社交广泛的活跃者，宿舍里娱乐内容丰富，吸引其他寝室成员串门，颇有门庭若市的气派。

和来自不同地区家庭的人相处，确实需要彼此的理解和包容，这需要一个长期的磨合。很多学生在拿到入学通知书的那一刻起就开始琢磨是否要选择住校。虽然与不同特质的成员相处，确实需要情感的付出与投入，但这份投入对于自身的成长确实利大于弊：从心理上讲，融洽的同伴关系及情感支撑，能够对情绪起到合理调适的作用，可以满足个人自尊，还能增进身心健康；在成长过程中，同伴还能起到相互激励与帮助的作用。氛围和睦、积极向上的寝室，对生活在其中的同学无疑都有着积极的促进作用。同时，以寝室为单位，使信息的共享与交流也变得有效和及时。

内外兼顾，不得不说，大学生活真的很全面。



## 中学很牛 未必大学就牛

我曾经看到这样一条新闻：有个姑娘叫李宁宁，是 2011 年陕西省理科高考状元，当时她的成绩是 709 分。按照咱们惯常的说法就是，“李宁宁优异的成绩获全省理科第一名”，接下来跟着的字眼可能就是北大清华之类了，近几年港大港中文也偶尔会出现。据说，姑娘家庭条件不好，但是大学乐意提供奖学金。结局却让人莫明，当地《三秦都市报》发表了一篇报道：去年的高考状元李宁宁已从北大退学！

### 优秀是什么？

是专业课的满分答卷？是榜首的综合排名？是学生会的最高职位？是老师眼中的最佳学生？对于优秀的定义不同，我们就有不同的评价标准，然而“优秀”并不是通过简单的成绩、人为标准的排名就能量化说明的。

从心理学的角度分析来看，优秀者具有共同的特质：勤奋、聪明、上进、自律。现实告诉我们，仅仅有勤奋和聪明并不足以成为最优秀的人。成功的人都有自己的信仰，有人相信书本，有人相信金融，还有人相信大爱等，虽然内容不同，但他们都有一个共同的特质，愿意为自己的信仰坚持到底，甚至到发疯发狂的地步，即便孤身上阵，即便披荆斩棘，但为了这个信仰他们也无怨无悔。这种信仰还泛化到他们对完美的





追求，不仅是对所追求事物的完美，对于周围的人他们也会表现较高的要求，总是保持自己和足够优秀的人在一起。

高考的状元，在刚入大学之后发现周围人才辈出，经历了莫大的殊荣之后，忽然发现自己原来也是默默无闻的普通人，或者看到周围的人都比自己好，形成很强的心理落差，甚至会自暴自弃。当优秀成为了一种习惯，优秀者不再优秀时，又该怎样再次优秀起来？

先要学会接纳自己，包括外在形象及内在特征。一方面，尊重自己并认同自身价值，包括外貌、身材、性格等，同时，能够心态平和地接纳这种接纳自我的状态。另一方面，接纳自己的人生目标。人生目标的形成受很多因素的影响：基因、家庭教养方式、学校教育环境、周围他人的影响、知识系统的传输、重大经历的触动等，接纳自己的人生目标，本质而言就是对自我的接纳，确实能够帮助我们获得更多的自信。

还要接纳他人。接纳“天外有天，人外有人”的事实，就像《海贼王》里狮子对罗宾说的：大海那么大，总会有志同道合的伙伴。保持一个包容接纳的心，见贤思齐，在向优秀学习的同时，专注于自身的目标，并努力完善自我。大学为我们提供了太多的可能性，读书看报、运动健身、游玩交友，培养爱好、学习技能、参与社工、志愿服务、兼职打工……价值观要开放多元，不能太单一地关注在成绩单上，有太多事情可以给自己带来成就感，在不了解自己之前千万不要拒绝这个世界向你伸来的各种橄榄枝。



举一个心理学著名双生子研究的例子，被研究群体的数量非常大。研究报告称，发现分开抚养的双胞胎，在智商、性格、长相、身高、身体素质等特征上有极高的相关。在受教育程度、收入、社会地位、婚姻等特性上也极为相似。显然，遗传对我们有如此巨大的影响。一类人看完后不禁感慨：那我们的后天努力还有什么意义呢？就让我们得过且过，活完这碌碌无为的一生吧；另一类人的反应截然相反：这真是太有趣了，让我们好好努力，去发挥遗传给予我们的最大影响吧。

所以，当发现周围比你优秀的大有人在时，你是开始惊喜身边满是可以相伴学习的榜样，还是开始惶恐自己为什么不再那么出众呢？



**趁时光没那么紧，  
多出去走走**

我在留学的时候，趁着持有申根签证可以欧洲多地随便溜达，我狠狠地“不务正业”了一把。我记得当时一说出去玩儿，就泡一个叫“穷游”的网站，在上面买车票、看攻略。记得很清楚，我谋划去意大利玩儿的时候，有个姑娘的攻略上写着，你走在佛罗伦萨，那绝对是文艺复兴的气息哐哐地往你脸上砸啊。当我走在佛罗伦萨，虽然我不懂艺术，但就是觉得，这些房子真好看。当我走在罗马，才真的感觉到啥叫“历史”。随便看到一个不起眼的建筑，走过去一看介绍，哎呀，两千多年历史。在梵蒂冈的圣彼得教堂门口，还让我特别幸运地赶上了教皇他老人家出来讲话。虽然我不信天主教，但是，这样的感觉不亲身体验还是不知道怎么回事。

那时候还真是穷游，记得德国的火车分好几种，最快那种叫 ICE，很贵很快，从我上学的德国萨尔布吕肯到巴黎，路程大概不到 2 小时，价格我记得在七八十欧。可是，作为学生，实在坐不起，只能去买那种三十几欧可以 24 小时之内随便坐的火车，只不过，慢得让人哭泣。

后来我们一群留学的小伙伴坐在一起聊天，说起一个话题：出来留学，来到欧洲，到处走走看看“穷游”的意义在哪儿。一条背景信息是，当年曾经流行一种食品，掉渣烧饼。我记得一个小伙伴说过一句让我印象深刻的话，出来留学的意义在于，看过了外面的世界，回国以后能踏



踏踏实实卖掉渣烧饼。见过了就不会总觉得“外面的世界很精彩”而拒绝脚踏实地。

“穷游”，这是一个流行于毕业族等低收入群体间的词。我们见词拆意，所谓穷游，其精髓就在于：不因“穷”而放弃“游”，这个意义还可以放大到即便没钱，也可以去梦想和生活，再拼一新词叫“穷梦”，能量是如此那般的正。

很多热爱游走者都有共同的感受与体验，认为去一个地方，最重要的是先了解它的历史和文化，然后能融入其中去感受当地的生活方式，开始和自己对世界的原有认识发生比较和思考：为什么人和人、生活与生活之间会有这么大差异，而差异背后却又是那么的一致；最后再游览一下只有当地行内人才会去的冷门景点，将之前了解的历史人文、体验的当地习俗，在景点中一一寻找印证。这听着就让人觉得是一个有意义的过程。

然而，什么东西一旦被大众接受，成为一种时髦之后，就失去了原有的意义和味道。车上睡觉，车下逛吃，拍拍照片，发发状态，也不知道哪股风吹起，游玩就被社交网络绑架了。放松休憩，广增见闻的事情变成了走马观花，摆拍晒照，颇有一种圈地画界的阵势。有人不禁要问了，我们能花钱而不花钱，为什么要找罪受，难道拒绝过度奢侈的消费只是为了融入当地生活？

说“穷游可以融入当地”，其实关键不在于穷才接地气，而是穷意味着时间自由。对于大多数人而言，我们有着相同的成长轨迹：年轻没



钱的时候，时间精力多，又想到各个角落看看其他人在干什么，所以才有了穷游。工作后有经济基础了，可时间精力又少了，就少了那份对其他角落里的普通人生活的好奇。所以穷游，也是种年轻。

比起目的地的景点，那些经历和见闻可能才是更重要的，最终成为我们价值观和知识体系的一部分。多去几个地方，你对世界就会增加很多不同又相同的认识。多看一些不同之处，才会有所比较，就会自觉发问：

为什么北京的名吃那么多？

为什么有些人能徒步到拉萨？

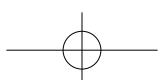
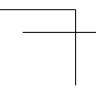
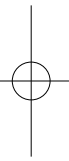
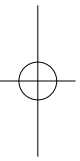
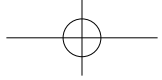
为什么中国的每个地方都有寺庙？

为什么烧香拜佛的多是女人和孩子？

.....

你开始觉得好奇，接着懂得对比，然后学会了思考，下一次又开始探索，渐渐的你找到了部分答案，而对于那些暂时还没找到的，答案藏在更多的旅途中……有那么一天，你意识到，原来各地各族的人都是一样的质朴和善良，人与人之间的情感是一样的单纯而美好。你开始感受到什么是活着的本真，便更能在浮躁的城市节奏中全身而退。更重要的是这种对世界的认知、对未知的探索、对发现的思考，开始伴随着你，渐渐融入了你，最后沉淀为你。

这个过程如同小马过河，别人说一千道一万都不及自己的亲身体会来得真实。





# 04

## Part

# 职业规划，离你 已经不遥远了

现在只是 18 岁而已，需要制订一份清晰的职业规划吗？当然！因为工作已经离你不远了。



## 职业素养的 培养要趁早

不要以为买身职业装，照张化妆证件照，就 professional 了！

如果在看到这个标题之后，你对号入座了一下，你认为自己毕业后不找工作，暂不需要，就将这节内容草草跳过，那么我得说，你的观念需要来个大转变了。为人办事，不能太过讲求功利和效用，尤其是在自身的投入上。事情都等到了跟前再准备，那时候你也就只剩下哭爹喊娘着急抓狂了。

机会只留给有准备的人，道理讲完了，咱们来看看驰骋职场到底需要哪些真本领。

先讲个真实的例子：“CC 学校毕业，精通 XXX，熟悉 YYY，掌握 ZZZ，在 UUU 实习过，项目 A 作业 B 奖项 C，外加英语 TT，计算机 SS”。这样的一段表述是否太过熟悉？是的，不仅你熟悉，招聘者也早已司空见惯。由于参与的社会实践较少，应届的求职简历在内容上确实并不存在太大差异，望着千篇一律的应聘简历，有经验的面试官都学会了淡化简历上华而不实的内容，更看重面试时的亲眼所见，简历也就扫两眼罢了，最后还得是捋起袖子实打实的当面谈。所以，不要天真地以为买身职业装、照张化妆证件照、模板化的简历个性化之后就 professional 了。真正起决定性作用的，还是一些软实力。





### 自己做事的执行力

执行力是职场生存第一招，在具体落实之前不妨先想一想，有一个基本的换位思考能力：如果你是负责人，你希望下属做什么，然后从资金、时间各方面考虑，前期自己要尽可能地了解多一点信息，然后站在与负责人同样的角度思考，这样才能做的事情真正有利于事情的发展。把一件事情做好，可以接着从以下几方面入手：

1. 做一件事情之前，多思考做这件事的目的是什么。
2. 将需要完成的任务以及完成任务涉及的关键步骤都写下来，并将写下来的事情做完。
3. 主动收集关于任务的各种信息，思考多种有效的解决办法。
4. 在规定时间内尽可能思考完善任务的方案，在质量与效率间合理平衡。
5. 将完成任务过程中发生的积极事件记录下来，为自己打气。
6. 远离负面情绪，多干事，不抱怨。太过抽象的话举例说明：当遇到不满意的成果开始自责“这件事我为什么做不成”时，换个角度分析“这种情况如何才能改善”来得更实用一些。

其实对于执行力，每个人都有自己的办法。在团队合作的任务中，细心观察他人的执行办事风格，保持谦卑与友善，在不断学习中寻找自己的工作节奏。



### 共同合作的沟通力

首先，与他人合作得愿意与人建立联系，积极沟通；遇到障碍时，能够积极应对冲突与矛盾，而不是选择回避或强权；高情商是良好沟通的基础。斯坦福商学院的一份研究表明，绝大多数成功的领导者都把“自我认知”当做要当好一个领导者最重要的元素。

作为团队的一部分，首先你对自己有正确的认识，知道自己的长处和短处，做到言行合一。其次要有同理心，学会换位思考。能够打破自我中心的思维模式，尝试从对方的角度和立场考虑问题，体察对方感受，促进相互理解。及时的反馈也同样重要，重视信息的分享，用心倾听各方的意见，并根据实际情况及时做出调整和回应，并有意识地在组织中搭建沟通平台，确保沟通渠道的顺畅。这些都有利于在团队中保持良好的信息通畅，有利于任务的完成。

当然，除此之外还有很多，包括组织计划、时间管理、踏实负责等，都是我们需要具备的。



## 出国、读研 还是找工作

在岔路口的时候我们总会犹豫该向左拐还是向右拐，抑或是继续向前直行？

即便知道人生的目的地在哪儿，但也因为对每条岔路的陌生而容易摸不着情况，到底该选哪条，只能站在原地彷徨。迷茫一小会儿并不碍事儿，关键是纠结的时间久了恐怕每条路上的风景也早已换了另一副模样。

我记得自己上学的时候，就纠结过这个问题。我想，大学毕业之后去哪儿读书，是去读个“洋”学位，还是老老实实在中科院硕博连读，当一个“土”博士。现在从结果上看，貌似我走了一条“曲线救国”的方式，在国内读博士期间，申请了国家奖学金，去了德国。

我当时的真实心态是，“洋”学位说出来多好听，多有面子，似乎更加“高人一等”。但是，这些年下来，我的感觉是，你不是风儿我不是沙，谁也不能缠缠绵绵到天涯，因为，毕业咱们都得工作，养活自己。

记得当年有个老师对我说过一句特别有道理的话，出国不是目的，是手段。你要看你未来想做什么。你要想做科研，出国读博士，挺好的；如果没有那份做科研的心，本科或者硕士毕业就去工作也挺好。职场上，不是学历越高就一定更好的。我身边有一个博士毕业的朋友，毕业之后想去企业里面找工作，一半时间他对用人单位不满意（读了博士，当然期待更高的薪水和更好的待遇），另一半时间是用人单位没有选择他，理由不是他不好，而是他好过头了。从他的身上，我学会了一个词，叫



overqualified。所以，在找工作之前，和提升自己同等重要的是职业规划。

心理学的研究表明，尽可能全面的信息采集能够产生高质量的决策。所以，咱们来理性地具体分析一下。

### 出国

#### 优势：

1. 专业水平高：不论是从科研的硬件设备，还是软件技术，亦或是资金支持，or 研究氛围，国外的学术气氛都把国内研究者甩到好几条街之后。

2. 平台起点高：即便出国已成为人人可想人人可行的事情，我们也必须承认海归的市场价确实就高出国内同仁好几节，就好比硕士文凭已普及化到遍地“洒”，但我们还是得承认在职场上硕士确实比本科的薪酬高几个数。

3. 英语：要和全球化接轨，进入主流世界，就必须掌握用英语沟通的能力，置身全英文的语境中，你的英语成绩不会短期内有突飞猛进的质变，但总会有全方位的提高。

4. 视野：虽然放在最后，但确实对你影响最为深远。换一个环境与不同肤色、种族及信仰的人相处，你会了解他们的生活习惯，学习他们的思维方式，最关键的是能够更包容地接纳这个世界的多样性。

#### 劣势：

1. 情感支撑少：孤寂无伴，生活单调，没有共同的话题，较难融



入当地的圈子，除了宠物和电影，没有其他情感支持。

2. 全奖名额少，竞争激烈，对各方面要求高，难度大，尤其是在科研方面的经历，成为很多本科生的硬伤。再加上语言考试，想要达到理想分数状态，时间紧，投入精力大，报考费用高，如果申请不到全奖，留学生活的高费用压力使很多学生望而却步。

3. 如果打算今后在国内发展，那么出国可能会损失一些国内的人脉资源，再加上海归的市值开始下降，留学的前景似乎也没预期中的那么美。

### 考研

#### 优势：

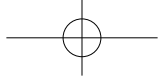
1. 压力小。尤其是对于那些能够保研的，基本没有任何压力。对于想出国深造的，有三年时间缓冲并积累一定研究经验，可曲线救国；对于暂时不想工作的，确实是一个停歇之地，能换一个更高的敲门砖而已。

是的，不要惊讶，我能想到的优势也就只有这一条。

#### 劣势：

1. 仅是一份工作，而且是消耗着最大的脑力，拿着最低的薪酬，干着没有多少实际意义的工作；

2. 学历上高不成低不就的尴尬处境，去工作，缺乏本科生的实践经验；继续深造，没有任何实质性的成长。



### 工作：

#### 优势：

1. 积累经验：虽然都是从基层工作做起，而且很大程度上与你所学专业没有半毛钱的关系，但确实比你在国内读三年研之后再开始工作提升更快，成长更多。

2. 经济独立：工作有了收入的积累，就可以实现一些学生时代无法完成的事情，经济独立的同时，也是自身人格的独立。

3. 较快成熟：“不入虎穴焉得虎子”，只有亲自踏入社会，对社会有了深刻的认识之后，才能脱离学生时代的思维方式，尽快成熟。

#### 劣势：

1. 容易看不清方向：入职的毕业生经常处于整体很忙碌却不知忙什么的状态，对自己的职业发展没有长远的规划，在职场处于被动蛮干的状态。

2. 需要自我管理：职场里的自我升值机会有限，需要自觉自律地自我管理，督促自己不断提高，不断充电。

上面这些信息，在心理学中统称为社会支持，具体来说是工具性支持，就是说能提供实际具体内容的帮助，就如同不同方向优劣势的阐述帮助你更好地认清现状，但并不能代替你完成决策。我所能做的，是对你的决定给予精神支持，即情绪性支持。具体的决策，还得根据自身情况，选择合适的才是最好的。但往往最难走的路，因为难走，所以路程更少一些。



## 关于实习和 打工那些事

都说实习是步入工作的第一步，很多学校为了学生积累经验，动员各种资源联系“高大上”的实习单位。从我的经验看，你若有读书期间在好的公司、单位或者机构实习的经历，绝对是你简历里面显眼的“一笔”！

本着上述原则，我在研究生二年级的暑假在网上申请了几个公司的实习生职位。当年，“世界五百强”对学生还是一个绝对有吸引力的词，虽然这几年很多外企的吸引力下降了不少。给我发面试 offer 的有一家美国公司、两家欧洲公司、一家国内专门出版心理学图书的出版社。于是，经过各种面试，当然也包括我前面说的，和清华那个西装不撕标签的男生的那场面试，我拿到了 3 个实习机会，最终我选择的是排在五百强前 90 位的一家欧洲公司，做 HR 部门的实习生。

说起来很好听，其实所谓实习生，更准确的定义是“杂役”。我在 HR 的 Training 部门，就是安排整个公司的培训。我在暑假 2 个多月的实习时间里，工作基本上是发通知邮件，整理上课报名表，整理课后评估表。整理评估表具体说来就是人家打分 1-5，我把 1-5 输进 Excel。于是，那时候，我键盘上最右边那个数字小键盘使用得极其熟练，号称“表妹”。两个月里唯一一次有点技术含量的工作是给部门经理做 PPT。



要问我感觉如何？虽然工作足够简单，至少我的感觉不错。有过这次实习经历，我知道了在一家公司工作是什么样子。能排进前 100 名的外企，确实看上去很美好，出入穿得很好，胸口挂着门卡，办公室环境不错，各种好吃好喝的茶水间，放满绿植的办公室，但是，这次实习的价值在于，让我了解“工作”实际是个什么样子。

原来还真以为“中科院”这三个字还挺“高大上”的，可是，到了工作岗位上，你就是一个新人。你觉得你是好学校的研究生，周围人都是好学校出来的，学位都不比你差；你觉得做着输入 1-5 的“表妹”工作很枯燥，但是，大家都是这样过来的。这就是现实！有了这种心态，我这 2 个多月的实习期，算是过得不错。结束时，我们 HR 部门的 boss 跟我说，你硕士什么时候毕业，愿不愿意毕业之后来公司上班？虽然我后来决定继续读书，但这毕竟是个愉快的结局。

说完了我自己的故事，咱们说说，实习或打工对于即将就职的各位，究竟有哪些好处？我们由浅入深一一归纳。

### 明确自己的目标

我想大部分人找实习工作，不是为了赚个生活零花，更多是为以后工作打基础，看看想去的行业跟自己的认识是否一致，提前适应企业环境等，这个过程，让你更加明确了自己未来的目标与定向。





### 从容应聘

找实习的过程包括找目标单位、准备简历、参加面试等，也只有亲身经历了这些过程后，你才会体会简历排版的重要性，知道需要呈现的内容有哪些（姓名、邮箱、电话、出生年月、目前年级、专业、想应聘的岗位、相应的学校/社会经历）、面试前需要准备什么（对应聘岗位的了解）、面试需要注意什么（着装、反应、实事求是），以及小到简历文件名这样的事情（最好是：姓名+应聘的职位+实习 or 全职），等等。有了这些经历后，才能从容面对毕业后正式找工作。最大的好处是，即便面试尚未通过，你也能坦然接受，因为你知道只能说明职位要求不匹配，并不是说你不够优秀。

### 踏实的姿态

除了工作经验、充实简历、对工作内容的了解等，最重要的是为你即将要面对的工作做好准备，练就一颗踏实的心。刚毕业基本都是做基础性的工作，薪酬也仅能满足基本的生活支出，如果没有之前的实习经历，没多久消极情绪就会找上你。你经常想不明白为什么自己每天加班加点，领导只是来回指点几下，就能坐拥整座江山。我只能说，孩子你还是应该多参加些实习，在其位谋其政，老板也是从小职员一路成长过来，操多少心拿多少钱，踏实干活才是。



#### “四要”注意：

要主动。刚接触工作可能遇到很多不懂不会的事情，一定要抛开“拿来”主义，在时间允许、事情不紧急的情况下，先自己想办法查资料，不要什么事情开口抛来就是问题；对于紧急且不熟悉的任务，一定要多问带你的人，以保质完成为主，避免出差错。

要少说。很多刚进入公司的实习生，觉得自己很有想法，经常期望表达自己的观点得到上司的认可。如果确实是好的 idea 当然要说，但在你表达自己想法之前，请先冷静想想公司运行这么久，为什么其他人就没想到，是因为敬于权威思维惰性，还是你对公司的信息了解太少，仅是看到了表面。

要多做。实习生所完成的基本都是事务性工作，充话费拿快递打电话单子……都是从这样的阶段过来的。关键是态度，只要你能想在老板前面，离下一步的成长就不远了。

要认真。尽管事务简单没有专业性，但简单的事情认真做仔细做，也能做出极致的效果。

另外，对于打工的各位，需要合理协调安排，在不影响学业确保能够正常毕业的情况下，再把时间支配到其他事情上；如果因为打工而影响学业，造成无法顺利毕业，就舍本逐末、得不偿失了。实习一般都包含在学校的培养方案中，一般不存在时间上的冲突。

常听有实习生会提出关于薪酬的问题，诸如“实习工资高吗？有补



助吗？打车报销吗？”寄人篱下，咱就不要计较有没有饭吃了，关键人家已经让你避雨了；同样的道理，既然是去实习，就抱着一颗虚心学习的心，不要希望薪酬有多高，而且，事实就是薪酬基本为零，关键是你学到了东西，而且是在学校里无法学到的知识，还收获了简历上的一项经历。如果依旧不平衡，你这么想，在学校上课还要交学费呢，到企业实习，你不仅不用交学费，还能得到部分餐补，这么一对比，心里就平衡多了。

在自己还什么都不是的时候，就应好好珍惜摆在面前的每一个机会。钱一辈子都能赚，但丢失了好机会，一万年都追不回来。那些能让自己价值不断提升的机会，远比金钱来得更重要。



## 工作单位 众生相

快毕业了，要求职了，简历也做了，实习也干了，公务员、国企、私企、外企……面对这么多风格迥异的工作种类，再想想自己有限的实习经历，心里不禁抓狂哪款才是我的菜？！颇有一种后宫佳丽三千，环肥燕瘦，不知翻谁的牌子才好的困惑。那咱还是来看看这各路的姿色吧。

### 公务员

“国考”这个词你不应该陌生，这种一对一的VIP考试专门针对公务员的。那么公务员到底是干啥的？见词拆字看义，“公务员”，顾名思义：为公办事的人，“公”也就是社会主义里的老百姓，所以直观明了，这就是我党体制内的官大人。这条又红又专的官宦之路，再加上几千年来的仕途文化，顺理成章地成了寻常人家眼里的最佳媳妇儿，难怪那么多人挤在国考这条路上，纵然国考虑我千百次，依然我待国考如初恋。

我曾经参加过公务员考试的工作，在第二轮面试中评估候选人的心理素质。有个男生给我的印象很深。他是国内一所排名靠前的大学硕士研究生毕业，看简历毕业后曾经在非常好的企业里面工作。当时，面试组的组长在他自我介绍结束后相当直接地提问：你在企业里面看上去发展得很好，为什么要来考我们这个单位？他回答：因为当公务员一直是



我的理想。面试官又问：你在企业里面的收入会比你来我们单位高很多。他回答：我知道。其实我刚毕业的时候也考过公务员，但是没考上。现在工作一段时间，我还是想来考。

为什么对这个男生印象深刻，不是因为他特殊，而是他具备代表性——纵然国考虑我千百次，依然我待国考如初恋。在他身上，我似乎看到了很多人的影子。但随着政策的改变，似乎前景也没有想象中那般明媚：

1. 虽说稳定，却没惊喜。体制最大的优点就是成系统，规则都是前辈们定好的，不容易出差错，但可上升的空间有限，讲求先后来后到，你表现再突出先进，也只能是论资排辈。所谓一脚踏进大户家，媳妇只能熬成婆。

2. 按劳分配，隐性福利不再。政策没改的那些年里，公务员简直就是香饽饽，安妥稳定是一回事，虽然固定工资少，关键是有很多外人看不见的福利：公款招待、公车私用、公费医疗、退休金制度、可吃回扣、福利优厚，已然是铁饭碗。但改革之后，官场也讲按劳分配，想多得就得先多劳。

如果你一心想着自己要不断成长，对物质要求也比较高，到安稳的环境里就浑身的劲儿不知道往哪里使，那咱还是看看往下别的工作吧。

## 国企

如果说公务员是正八旗，那国企也算是书香大户。大户人家也有自



己的规矩：

1. 门当户对。一般家庭出身的难进这门，即便挤破头进去了，埋头苦干的居多。埋头实干讨一个咸鱼翻身有可能吗？有！薪水与付出并不绑定，隐性的福利较多，定期就会晋升。咸鱼翻身再跃龙门的可能性大吗？几乎等于没有！一般人在岗位上坚挺几十年，最多也就谋个中层，再往上走，看的不只是实力和资历，还有血统。与之并行的弊端也来了：官本位太重，沟通、会议、汇报、总结、调研……，大部分都是围绕领导开展。

2. 面子比里子重要，为人比办事重要。国企里办事，锻炼的是情商，你的交际能力一定有质的飞跃。国企都有自己的历史，内部的运作基本是固定的，你的角色也就是其中的一颗小铆钉，流程规范，制度成熟，所以并不是办事不重要，而是工作真心容易，没有什么事是需要费脑子的。这也相应地带来了问题：流程冗杂效率低，分工太细，规范太多，科室、小组、个人，承担的职责分工都不同，开展工作先多层审批，无形增加了沟通成本。

### 外企

相对来说，外企的制度就开明多了，但事情都是一分为二的，制度开明人情味就少了。所以进了外企你也别想什么退休养老了，多拿一分钱就多出一份力。要公平竞争，就公事公办，对企业没有太多价值的时



候也别怪公司不念旧情不养闲人。

1. 锻炼人。外企里办公，压力大，强度高，提升多，成长快。古话讲“棍棒之下出孝子”，这也可谓是“高压之中养能人”。体系成熟、步骤严谨、锻炼完善的工作风格。那么问题也来了，讲成效，讲业绩，休闲与工作怎么平衡？想养老？可这里没有退休制度还真不合适。

2. 相对公平。外企有自己那套评测系统，职位一级一级节节跳，条条框框只要都满足了，就给你升级，但也别高兴太早。交友圈子都会排外，更何况是不同种族呢？到了高层管理者，还真没那么公平了，人家也要讲血统嘛。我曾经见过在外企发展到最好的是中国地区或者包含香港等地区的所谓大中华区的二把手，这样的情况居多，一把手还是外国人，或者X籍华人，取决于这是哪个国家的企业。这就是很多人所说的“玻璃天花板”，你看得到“上面”，但是，你到不了“上面”。

3. 开眼界。这也算是外企特有的福利了。在不同的文化圈里泡着，时间长了，你的外语表达交流能力自然就强了。再来个出差机会，还能公费去国外看两眼，接触些不同文化的人，也算是跟国际接轨了。只是有时你得考虑时差问题，生活与工作，如何平衡还是得自己决定。

4. 娇生惯养。在多数外企，尤其是咨询业或者投资银行业，员工绝对光鲜：衣着靓丽，出入高档写字楼，出差都是四星打底，五星平均的酒店水平，感觉要多好有多好，和咱们平常看到的那些“商务”图片基本相同。可惜，由奢入俭难，习惯了这种环境，再出来就难了。这就



是为什么好多人即便有好机会，也不愿意离开外企的原因。

很多人不愿离开外企的另外一个原因是，外企的流程更加完善，几乎是真正做到了流水线上各司其职。说白了，就是不操心。例如，我实习的时候，看到培训讲师去讲课，什么都不用管，打扮得很“professional”，并且把内容讲出来就好。讲课的内容是确定好的，不用讲师操心；讲课的PPT是别人准备好的，不用讲师操心；讲课用的教具或道具是准备好的，也不用讲师操心。我曾经看到过一家做培训的企业向另一家企业销售培训课程，当时他们的重要卖点之一就是，我们的课程是“标准化”的，9点开课，到了10点，北京和上海两地的讲师基本讲到的内容是一致的。这样的好处是，工作好轻松，可能带来的影响是，你只是系统中的一个环节，你只需要做这个环节，并且看不到其他环节，也不太可能体验到整个系统是如何工作的。

### 私企

在分析之前，先说说我自己的经历。我在博士快毕业的时候，曾经向一家私企投过简历，算是大型私企。首先说我面试的经历。私企的面试，流程比较严格，一笔二面，可能后面还有三面四面，分在不同的日期。这家私企，除了之前的集中笔试，第二次去就是安排了一路面试，从普通员工做面试官一直到公司老总最后一关见你，一个上午全部搞定。整个面试下来，我就两个感受，第一，虽然已经是规模很大的私企了，





但是从流程到员工，professional 的程度比外企要略逊色，和大型国企相近；第二，这家公司的老板水平很好，见识广博，思想也很有见地，与他交谈了 1 小时，让我从心里生出了对他的敬佩。

我们来看看私企的部分特点。

1. 容易出产全能型选手。有些私企，尤其是企业规模不大时，确实难以和架构完备、流程完善的大国企和大外企相比，很多时候一个人要干几个方面的工作，和外企那种“不操心”天壤之别。我在面试上面那家企业的时候，在见老板之前见的是公司 VP，VP 自己都说，我一人又管市场又管人事。所以，私企容易出产全能型选手，各项工作一把抓，很是锻炼人！

2. 人少活多。对应着上面一条，在不少私企，员工干多个人的活儿，拿一个人的钱，老板任性独大，炒不炒你看心情。一个人要做多个人的活，随时接触不同领域的项目，确实锻炼，可都是自己摸索自己提升。

3. 发展空间大。人少竞争小，内部升职快，发展空间挺大，但成长主要靠自己，对于员工的培养基本是边用边看，没有大公司的规范系统与负责。不是所有的私企都有自己的培训体系，对一些大的私企，它们重视员工的培养与提升，但是，小私企为了生存，没有精力顾及员工的培训。不是所有企业都有像宝马学院那样的完善培训体系。

在外企你只是系统中的一个环节而鲜少看到整个系统，但在不少私企，你能够对工作的整个系统有所了解。以后或是到别的企业，或者自



主创业，在私企的工作经历都是财富。

4. 也许你会遇到一个值得学习的老板。相对于国企与外企，私企生存似乎更加需要领头羊有出色的工作能力与个人素养，其中翘楚有马云、俞敏洪和马化腾这种传奇式的人物，也有在我们身边努力经营着自己企业的普通人。私企容易出全能型员工，更有可能遇到全能型老板，能够从他 / 她身上学到不少可贵的东西。

数得上的几个工作种类也就这么多，可能了解之后你还是无从下手。别着急，自己什么情况也只有自己了解，不管别人怎么说，决策还得靠自己定。不试一试谁也不知道到底哪个合适，总觉得别人的工作轻松简单赚钱多，我只能人艰不拆地跟你说：得不到的永远在骚动。

就像一个结婚证绑不住一场婚姻一样，一纸合同岂能买你终生。能在一个工作岗位上长远发展最好，但谁也没说一辈子就只能坚守在一个岗位上，只要想要成长的你是不变的，其他的只会越来越好，变或不变又有什么关系。



## 教你几招 面试之道

面试，还是从求职信和简历说起吧！

言简意赅！言简意赅！

别把求职信和简历搞得跟个人写真似的，也别洋洋洒洒把你从小学到现在的事儿都写一遍。无论简历还是求职信，最好都浓缩在一页纸上。作为一名曾经在 HR 部门实习的人，真心告诉大家，作为一个学生，你投出去的简历，HR 多半不会字斟句酌地看，有经验的 HR 一眼扫过，就差不多了。毕竟，人家不是招高管，就那么三两个人备选，和你同时应聘同一个职位的人可能很多。所以，一定要言简意赅，重点突出。

另外，简历上未必要以“个人简历”四个大字开头，大家都知道这是简历；也未必需要做一张表格，在名字前面一定要有“姓名”，你不用说也知道这是你的名字。如果大家做不出艺术系学生那么标新立异美不胜收的简历，那么可以上网参考“美式简历”的格式。清清爽爽，重点突出，让 HR 一眼可以扫到你的亮点，更容易脱颖而出。当然，如果是填写求职单位的表格，另当别论。

再说求职信，一页即可，前三行内容最重要，做到：介绍自己，说明目的，突出重点。另外，求职信不是填人家的表格，自己写必然要扬长避短，短处少写，长处多写，可以表扬但不要吹嘘，可以溢美但不要撒谎。

好了，下面开始说面试。面试之前，头发干净自然，服饰大方整齐合身，染发不要紧，着装略时髦也还 ok，千万别太标新立异，“杀马特”



造型请自动回避。进门前，除了看看自己这张脸，也记得低头看看脚上的鞋，进门前清洁擦拭，不要顾上不顾下。

### 遵守时间

现在大多数人都非常在意准时，即使那些经常迟到很没有时间观念的人也特别在意，他也许自己就是一个没有时间观念的人，但是却对别人要求苛刻。迟到不好，也别太早到，人家还没准备好，谁招呼你呢？自己坐在一个陌生地方，又紧张又可能觉得自己傻乎乎的，多影响发挥。以提前 5 ~ 10 分钟为宜，早到了宁可在外面等着，有钱去喝杯咖啡，没钱在周围散散步，看准时间再上门。

另外，请听一句 HR 们的心声，有不少约好来面试的小伙伴，一声不吭的，不是到时候不来，就是临时打电话说，不想来了，要么就是一屋子人等着，发现到点儿人没来，上级就会和作为实习生的我说：某某，去打个电话问问。于是，我得到过各种各样不来面试的理由，除了不接电话干脆忽略我的，就是什么“艾玛，忘记了，算了，不去了”，“不想去了”，“我跟朋友外面玩儿呢”，等等。留我一个人哭死在办公室。

以上都是我在做 HR 实习生时候的真人真事。只想默默问一句：亲，这样真的好吗？那么多人等你一个人面试，你不来，这样很损人品的啊！

### 注意细节

任何情况下都要注意进房间先敲门。平复一下紧张的情绪，然后从



容地走进面试地点，轻轻敲一下门，得到允许后进去，开关门动作要轻柔缓和，面对面试官微笑主动打招呼示好，称呼得体，以你学生的身份可以叫老师，现在也流行叫老师，那么你可以称呼各位老师好。不要急于落座，面试官示意你请坐的时候再道谢坐下，坐下后身体保持挺直，坐椅子别做实，别靠在椅背上，坐 1/2 到 2/3 即可。不要显得大大咧咧，满不在乎。面试过程中微笑并仔细聆听，面试结束微笑起立，道谢并再见。

### 沟通技巧

待人态度从容，眼睛平视，态度专注，面带微笑；说话清晰，音量适中，语言简练，意思明确。先听后说！“听”有时候比“说”更关键。认真聆听对方的问题和介绍，适当点头示意或提问。切忌打断面试官的问话，如果和面试官在某一问题上意见不统一，可保持沉默，切记不要急躁地与对方辩解，既浪费时间又浪费情绪。

对方提问如果自己不知道，那就诚实说“不知道”，英文不也有一句 Honesty is the best policy 吗？胡侃乱谄，口吐莲花，对你一点儿好处都没有。不知道的回去了解，不熟练的回去练，失败一次，下次可以卷土重来，如果“江湖”上留下你不诚信大忽悠的名声，以后你处处举步维艰。不要以为天大地大，可以蒙了东家骗西家，其实，某些领域的工作机会就那么几个，圈子里重要的人就那么几群，还是要爱惜自己的名声。



### 举止大方

谈吐能体现一个人的内在修养，自信而从容不迫，举止大方得体，谦逊有礼也能体现出你的品质修养。请注意，是谦逊有礼，不是让你自卑到唯唯诺诺；是自信，不是让你盛气凌人。另外，优势体现在自己的实力和良好的品格与修养上，不是靠贬低他人获得，曾经谁跟我说过“靠打击别人获得自信”，还当作金玉良言。也许对某些人有用，但这份胸怀，我也只好“呵呵”了。

在面试过程中，回答问题时，注视对方的眼眸以示尊重。眼神要坚定自信，不要飘忽不定，否则会显得不自信甚至轻浮。上面说遇到一件不统一不用情绪激动和人争论，九成情况下如此，但也有例外。有的职位会考察候选人的“逆商”（请注意，这不是一个心理学术语，是从智商情商引申来的一个概念，指的是一个人在逆境中压力下，会有怎样的反应），不排除有人故意这样试探，就为刺激你，让你发火。如果你情绪不对，那么有可能功亏一篑。

### 注意细节

忌小动作。很多人都有做小动作的习惯，有些是刻意，有些是下意识的，一紧张起来，小动作更多。过多的小动作表明你很紧张，也不自信，而且会干扰人的注意力，给人留下不好的印象，比如挠头、搓手、抖脚等。我曾经在一次面试中，看到一个男生，不知道是紧张还是别的什么原因，说话的时候，手一直轻微地颤抖，一直颤，尤其在说到关键部分的时候，



颤抖得更加厉害。这个男生是学 IT 出身，面试的是技术类的岗位。虽然，我对他说的 IT 技术问题基本听不懂，当然我当年也只是小小的面试记录员罢了，但是，我得说，这样的候选人真的不太能让面试官喜欢。除非，恰好面试官的口味很独特。

在面试结束后，礼貌地与主考官握手并致谢，轻声起立并将座椅轻推至原位置。最后，别忘记公司 / 单位前台，记得表示感谢。你要展现自己的对象可不止你的面试官，在走出公司 / 单位大门之前，所有人都有可能是你的潜在“观察者”。

### 涨知识

### 面试“一招鲜”

离你面试开始的时间还有 20 分钟。你又把自己的发型检查了两次，擦了擦皮鞋，对着镜子看看牙上有没有菜叶子或者蹭了口红，再吃了一颗薄荷糖以确保口气清新，拿着简历看了又看，确保没有错别字，最后默默背诵了一遍准备好的英文自我介绍和面试官可能问到的问题……

ok，还有什么？除了上面这些你还能做什么？你要如何打动你的面试官？说一个幽默的开场，还是言谈话语间假装不经意地提到你读过的那些高大上的书名或者你在学校组织过的活动、参与过的项目？



研究表明，事实上，我们每一个普通人都能够对他人的智力水平做出良好的判断。例如，观察者在看过两张人物照片之后就可以对这两个人谁更聪明做出相当可靠的判断。如果让观察者观看时长为 1 分钟的视频，视频的内容是不同的人正在与他人进行社交活动，结果发现观察者可以准确地估计出视频中哪个人的智商分数最高——即便他们看到的视频是没有声音信号的。

人们对他人智力水平的判断是基于各种线索的，从生理特征（身高和外形吸引力）到衣着（头发是否被打理得很好以及是不是戴眼镜），再到行为举止（走路的步速和说话的语速）。但是，所有这些线索没有一个真正是对一个人智力水平的可靠预测指标。

那么，一个人能够对他人智力水平做出良好判断的原因是，除去所有这些无用的线索，人们同时还会考虑另一条非常有用的线索：眼睛的注视方向。结果发现，高智商的人在自己说话和倾听他人讲话的时候都会将眼睛注视着自已的谈话对象，观察者了解这一点，并且能够利用这一点来准确估计一个人的智力水平，而不是那些什么场景中的神秘信息或者一个人戴什么领结所传递出的信号。以上这些在观察者是女性（她们是对他人智力水平更好的判断者），而被观察者是男性（他们的智力水平更容易被准确估计）的时候尤为正确。

那么，底线在哪里？口气清新的薄荷糖没问题，在前额的头发上用点定型啫喱肯定也没什么问题，但是，当你参加面试的时候，别忘了注视对方。





**创业看上去很美，  
炮灰遍地都是**

**个人发展规划之自主创业：看上去很美，炮灰遍地都是！**

脑子里总有很多灵光闪烁的点子跃跃欲试；  
身边很多人（很多不如自己的人）都创业成功（赚钱）了；  
觉得自己是特殊的独一无二的受老天眷顾的，对成功充满了不切实际的幻想（盲目乐观）；

没有任何创业经验、工作经验or实践经验，一切从零开始，真正的“白手起家”

.....

你是否同样徘徊在上述种种的纠结与挣扎中，在该尝试创业还是踏实工作间举棋不定？

对于有着宏伟理想抱负，不甘低头为他人打工的你，创业确实有着太多的美景与诱惑，即便仅是尚未成型的YY，也足以让你为之沸腾。但掀开语言的包装，创业说俗了就是经商做生意，江湖上称小买卖。如果我们抱着小买卖的心态，再来看创业这件事，或许你就不那么脑热了。

创业，说起来很容易，侃起来很牛，但做起来就没那么容易了，做开了是一回事儿，真正能做下去做大了就是另外一回事儿了。泼了这么多凉水，就是想让谈起创业就眉飞色舞的各位冷静想一想，除了野心与激情，创业还需要考虑哪些？



天时地利与人和。

我们来个倒序，先说人和。刚毕业的大学生与社会创业者的最大区别就在于此，平台与机遇是共享的，资金与资源的缺乏也可人为弥补，而创业者必须具备的素质与修养却只能在实践中不断积累。

首先，得有坦然应对风险的心胸与气魄，不怕失败。你说我家境富裕，吃一堑长一智，只当花钱买个教训，值了！OK，没问题，可谁能保证物质上的富裕就能弥补心理上的落差。当你决定要创业的那一刻起，就要有破釜沉舟的决心，持之以恒的魄力，需要的是遇到困难打碎了牙齿往肚里咽的担当，遇到挫败不在意世俗能活出自我的洒脱，以及洞察敏锐一往无前的锐气。

其次，你还需要熟悉并能驾驭复杂的商业模式，成熟的心智、理性的认知、另类的思维、广善的交际等，合格的创业者是一种没有明显短板的全才，能够带领团队同作战共进退。“一枝独秀不是春，百花齐放春满园”，像苹果这样 CEO 独大，老板说了算的运营模式是极少的，更多的是谷歌文化里的人人参与共同进步。

最后，对市场商机的敏感力就是精益求精了。我举一个简单通俗的例子，如果一只狗想要在恶劣的环境中生存下来，而不仅仅是被动依赖环境的施予，那它就必须具备在任何环境里都能嗅出哪里有肉的本领，而这样的本领是需要在实践中不断练习和积累的。所以，实践才是培养创业者的摇篮。

当管理、公关、专业、心态上都比较完善成熟时，你才算做好可以



搏击长空的准备。

咱再接着说说在地利上的硬件要求——资本的到位。现有社会制度下，这个问题解决起来似乎并不那么棘手，可贷款，可风投等。但我更想表达，创业是一定会面临困难的，甚至寄人篱下，甚至食不果腹。我们羡慕成功者的硕果，却不知道他们曾经背负多少困难和压力，在创业的大道上，更多的是收效甚微无疾而终的炮灰！

对于不同层次的创业群体，每一项所占的权重可能不尽相同，但不得不承认创业的成功，天时扮演很重要的角色。虽然瞎猫碰到死耗子这种小概率事情也偶有发生，但机会更多留给有准备的人。商机并非天赐，不是说成功是因为机遇好，而是你尽力了才可能有好运的眷顾，也只有实践中练就对市场的敏感力，才能“赶”上好运气。

即便上述条件都具备之后，谁也不能保证你一定可以多么成功，但可以肯定的是，既然选择了创业这条路，你所付出与承担的就一定比别人多。



## 职业发展与人生大事， 特别说给女生

职业发展与嫁人生娃不矛盾，别做无谓牺牲！

有些乖乖女认为谈情说爱会影响个人发展，非要等到自己功成名就了才开始考虑个人问题。虽说人生很长，机会很多，跌倒了可以爬起来重新开始，失去了能够在其他地方另觅新机，但人与人之间的感情妙不可言，说浓烈可赴汤蹈火，说脆弱一转身就是老死不相往来。有些人，错过了就是一辈子。所以，千万不要因为学习而耽误了谈恋爱，好好学习与打扮得美美哒萌萌哒并不矛盾，新时代女神都讲求品学兼优，内外双修。

情感与事业就像是两条并行行走的腿，一味地发展事业，忽视情感，这么畸形的双腿怎么完成人生这场马拉松。完成这场比赛的办法只有一个，那就是两条腿并行发展，虽然开始的时候需要协调两者的步伐，但一旦稳定之后就可以健步如飞地冲向终点。如此形象而生动的画面，我想你一定能感受到情感与事业的同等重要性。

生理心理学提出人类生育的黄金期，女性最佳生育年龄为 23 ~ 30 岁之间，最晚不超过 30 岁；男性为 30 ~ 35 岁，不超 35 岁。在此期



间完成生育大业，可以降低各种病症的风险。不仅如此，和谐稳定的异性关系能够带来诸多好处：

满足归属与爱的需要。恋爱关系中的双方，在彼此的爱慕中获得对自我的认同和接纳，越自信越美丽，促进身心健康，简直就是良性循环的永动机。

经济合理利用。由两个人共同承担生活的共同支出，降低生活成本。

提高情商。彼此融合的过程中，学会了理解关怀他人，学习如何良性沟通。

.....

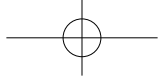
再说一说单身的坏处：

容易被负面情绪吞噬。作为一只单身狗，生活的喜悦和无奈无人分享，空虚、孤单、寂寞分分钟就缠上了你。

生活压力无人分担。灯泡坏了自己修、饮水机没水了自己换、想寻求刺激连鬼片都不敢看，忍不住喊累了想找个肩膀靠一下，对不起，你只能蹲下来抱抱自己了。

害怕热闹。一个人时间长了，无法理解别人的热闹与欢乐，容易情感冷漠，甚至冷淡。

.....



如果你还未考虑过个人问题，上面列的种种情况一定熟悉，即便现在没体验也总有一天会有这样的共鸣，不禁要以泪洗面，单身狗的辛酸你们不懂……

所以，对比了各种情况，我只想告诉女生们，你可以专心事业，但要怀一颗对恋爱开放的心；你可以不谈恋爱，但至少有几个谈得来的异性朋友；你无需花枝招展，但至少不那么素面朝天。简而言之，不要给自己多彩的人生横加一些恼人的限制。



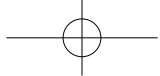
# 05

## Part

# 体验爱情的 无形威力

第一次体会到怦然心动的感觉，初恋既美好又苦涩。你会如何处理你的情感，当感情受伤，你又打算如何疗伤呢？





## 为什么你是 “万年单身党”

据《2013 ~ 2014 中国男女婚恋观调查报告》公布，约四分之一的 90 后还没有谈过恋爱，约五分之一的 85 后还没有谈过恋爱，而像我这种早已三十而立的 80 后也有 14% 没有谈过恋爱。我的主张一贯是，在大学里面至少要谈一场恋爱！这是一门必修课，绝不是选修课。出了校园，抛去所有的因素不谈，生活的奔波中，你是否还能有足够多的时间去风花雪月？

那么好，现在问题来了：你是不是被爱情遗忘的角落？

### 活该你单身之一：白日梦只能梦

小时候看童话，相信王子公主水晶鞋叫爱情；再大点看琼瑶奶奶，觉得“山无棱天地合乃敢与君绝”叫爱情；后来看韩剧，认为高富帅欧巴真的可以看上就像路人甲的女主，又或者幻想“霸道总裁爱上我……”，爱情故事的后遗症是一场理想主义的白日梦。

现实中的女生不是穿着水晶鞋的灰姑娘，也不是天天穿得像走巴黎天桥的千颂伊，男生也不是救苦救难的盖世英雄，在别人的剧本里演不了自己的缘分。先出戏，认清自己是谁，也认清现实世界中自己的意中人，首先他得是个活生生的人。





我身边一个小伙伴，号称言情小说“大百科”。举个例子说，如果网上找本言情小说看，懒得慢慢看到结局了，只需要问她：这书什么结局？她直接告诉你书中来龙去脉，比百度好用。可惜，这个小伙伴目前就要到了三开头的年纪，一次恋爱都没发生过。

让人发白日梦“功不可没”的还有杂志。曾经有一项研究表明，如果给一群有女朋友的大学男生看男性杂志，自然这种杂志上都是“胸部下面都是腿”的模特或者一张脸被 P 得“横平竖直”的明星硬照，随后再让他们评价自己的女朋友以及对感情的满意程度。结果不难猜测，这些男生会觉得自己女朋友的吸引力大大降低，对感情的满意度也会降低。

对于女生来说，时尚杂志也差不多。这种杂志的内容只有两类：一半内容让你讨厌自己；一半内容让你接纳自己。前一半告诉你，你现在打扮自己的不足之处在哪里，企图掏你的钱包，让你买这买那；后一半开专栏，告诉你，女人就该爱自己，接受真实的自己，不要受那些所谓世俗的约束，宁静致远。可是，看了前半，谁能“宁静”？

所以，无论是电视剧、小说、杂志还是其他什么，分清现实与梦境。谈恋爱，还是那句话，对方要是活生生的人，要吃喝拉撒，有优点也有缺点，有让你喜欢的地方，也有让你讨厌的地方。少做梦，脱单快。

### 活该你单身之二：面包要有，感情更要有

近来每年都有男朋友女朋友标准在网络流传。首先跳出来的是“经



济适用男”，身高一般、发型传统，相貌过目即忘，性格温和，不吸烟、不喝酒、不关机、不赌钱、不泡吧、不闹绯闻。对应着经适男，是“经济适用女”，又称“三不女”：不是美女、不是淑女、不是才女，此后由此引发了各个版本的“三不”。

如果说，这是要走进婚姻的男女脑子里面的条条框框，那么，现在你这个年纪，是不是脑子里对自己的恋爱对象也有各种各样的“标准”与“要求”呢？莫非要通过标准检验才能获得“恋爱资格证”吗？连胸罩都会分 ABCDE CUP，分运动款、聚拢款、侧收款；玩儿游戏选键盘都分青、茶、黑、红、白轴……选 BRA 都要看个人喜欢与否，选键盘都要看手感合适与否，又怎么能设定理想的恋爱对象只有一种呢？理性过头，爱情便难以发生。物化标准里，完全忽视了感情。恋爱的条件本来就需要先怦然心动，然后呢，一边约会相处，以便互相了解，磨合性格，积累感情。

所以，我常对年轻的小伙伴说，有条件没心动，有心动看淡条件。如果不趁年轻来一场恋爱，难道要在成家立业后，应该承担起各种责任之后，再“疯狂”一把吗？

活该你单身之三：天生不够，魅力凑

魅力就是与众不同的气质与独一无二的个性所产生的吸引力。外貌、



身材、着装、谈吐、性格等都可以为魅力加分，或者，减分！不要抱怨长相天注定，人丑没人爱。

男生就算长得丑，总可以勤洗澡勤理发保持整洁，或者去锻炼，练出腹肌胸肌人鱼线和翘臀。相对于整天打游戏，皮肤惨白，要么很瘦要么很胖的男生，在健身房里有好身材加挥汗如雨的男生，距离“性感”二字总是更近一些，给姑娘的安全感也会更高。又或者，多读书增长见识。又或者，像马云那样，勤劳致富嘛。

没有丑女人，只有懒女人，更是真理。学学化妆、礼仪和穿衣搭配。自信和魅力成正比。也别相信什么“女人就是因为太优秀了才会被剩下”的蠢话，这种论调不过是没有自信的渣男妄图绝地反击，真正的成功和成熟的男人绝对不需要一个花瓶来作为终身伴侣。

我曾经无数次被很多女生问：我想读博士，可是我怕嫁不出去了。我的回答都是，如果你变得优秀了，你一定会遇到更优秀的人。我也听到很多男人说，不要找一个女博士。我问：为什么？他们说，因为，不听话。好的，听上去怎么看都不是找女朋友，像是养宠物。男人需要多读书增长见识，女人同理。

胸藏文墨虚若骨，腹有诗书气自华。修炼魅力，不是为了讨好谁，而是为了下一站成为更值得被爱的自己。



#### 活该你单身之四：守株待不来兔

一份基于八万多人的调查显示，60%的“剩女”虽然都表示对“脱单”很急迫，却并没有积极的付诸行动。“剩男”呢，也大多口急心非，他们大都认为自己剩下的主要原因是缺乏渠道认识异性，但是网络如此发达的今天，怎么会缺乏渠道？

网站、论坛社区、微信、在线游戏、同城活动、亲友介绍、自习室图书馆搭讪，甚至街上搭讪，都有成功的案例。至于这些平台是真的交友渠道还是社交工具呢，其实只在于你自己如何选择。主动出击，才能在下一站选择你的遇见。

单身，并不是爱情遗忘了你，而是你遗忘了爱情。



## 脱单第一步：表白

前阵子有则新闻说，四川一名大二男生，经过精心策划，中午在校园里向女友表白，现场 300 多位同学鼓掌加油，大喊“在一起”。结果嘛，当然是皆大欢喜啦。就连一贯严肃的校方也对这样的表白很宽容。

可有的人就没这么好命了。上海的一个大学男生为了向心爱的女生表白，准备了蜡烛点燃并摆成了“I love you”的图像，希望以此感动女生。不料，被女生和她同宿舍的姑娘拿了满满的一盆水泼了上去；末了，还将装水的盆子扣在了男生的头上。满地凌乱的玫瑰、破碎的脸盆，好哀伤的故事，好悲催的男主角！事实再一次教育了我们，表白有风险，方式需谨慎。

为什么不告诉他，你的理由很多：怕被拒绝，怕没面子；怕做不成恋人，怕回不到最初美好的时光。总之，你怕的很多。作为脱单的第一步，关于表白，有些事情你应该了解。

### 知己知彼

好好思考一下你们之间的关系到达了什么程度，对方是否和你也是同一个节奏，不要你觉得时机成熟，他（她）觉得“你表吓我好不好”，那只能说你表白的时机还不对。

如果两个人都是“友达以上恋人未满”的状态，那么事情好办了。简单一句“做我女朋友 / 男朋友好不好”，或者“我们在一起吧”，这



事情就搞定了。走着走着，两只手就牵到了一起，就这样自然而然，水到渠成。如果你和我说，我们俩这个状态从高中（甚至是从初中）开始就这样了，好几年了一直都是最好的“朋友”（或者“蓝颜”、“男闺蜜”、“兄弟”称呼不一），那么不幸通知你，基本上你被判在“朋友zone”里的无期了。

如果你们完全不熟，你对他（她）的了解仅限于身高外貌和名字，那就别贸然跑去跟人家表白：你造吗，我喜欢你。惊喜你就别想了，基本上惊吓的可能性更大一些。这个时候不如努力创造相处的机会，多了解他（她），也让他（她）多了解你。两眼一抹黑，那你表白成功的概率基本等同于，没戏！

心理学上有个效应叫做曝光效应，说得通俗点叫做熟悉效应或者多看效应。心理学家扎荣茨（Zajonc）发现，我们见到某个人的次数越多，就越觉得此人招人喜爱、令人愉快。简单来说，就是你多出现在他（她）的视野里，就算什么也不做，天长日久，他（她）对你的态度都会有向着好的方向发展的趋势。

扎荣茨做了这样一个实验：

他让一群人观看某校的毕业纪念册，并且确定参加实验的人不认识毕业纪念册里出现的任何一个人。看完毕业纪念册之后再请他们看一些人的相片，有些照片出现了二十几次，有的出现十几次，而有的只出现了一两次。然后，再请看照片的人评价他们对照片的喜爱程度。结果发现，在毕业纪念册里出现次数愈高的人，被喜欢的程度也就愈高；他们



更喜欢那些看过二十几次的熟悉照片，而不是只看过几次的新鲜照片。这个实验充分验证了，只要一个人不断在自己的眼前出现，自己就愈有机会喜欢上这个人。所以，你懂的。

不过，也有人问过我，为什么我按照这个方法做，结果他（她）反而更加讨厌我了呢？首先说，你得把握分寸，经常出现在人家面前并不代表你把自己变成一个跟踪狂，那不好意思，人家只能当你是“变态”。

其次，多看效应运用还有第二条原则，那就是你得用好“第一印象”。随后的心理学研究表明，如果第一印象是良好的，甚至是不好不坏的，多看多出现才能让对方有可能喜欢你；如果第一印象很差，再多看，只能让印象更差。所以，我想你应该又懂了。

### 准确判断

如何做到知己知彼呢？换句话说是如何判断你们之间是恋人未免就差表白，还是你其实想多了，以下几条供你参考。

根据对男生的大调查显示，一半以上的男生表示即使对不想追求的女孩也会送她回家或请她去看电影。有 82% 的男生回答说这种好意是出自男生基本的风度，回答说不可能做这些的占 10%，还有 29% 的男生回答说要看具体情形而定。想让女孩对自己产生好感或另有企图的情况只占了 10%。只有 10% 左右！所以，分清礼貌还是好感，再小鹿乱撞也不迟。

我自己也曾有过这样一次经历。在自习室看书，然后有个男生递过



来一本书，里面夹着他的电话，然后又要走了我的电话。后来呢？没有后来，这事情就像没发生过一样消散了。

除了上面那项调查，还有一项调查结果表明，如果对女生真的有好感，32% 的男生会在要电话号码的当天就给对方打电话。如果是想进一步发展的女生，在当天就会打电话的人数占调查结果第一位。即使是最害羞的男生，在喜欢的女生面前也不会犹豫。有一半以上的男生会在 2 到 3 天内打电话，80% 的男生最长也会在一周内就打电话联系对方，而回答说会一个月或更长时间的男生只占了 19%。如果过了一个月他还没有联系你，那你就不要再抱什么幻想了。

上一条我们说到，如果好几年了一直都只是“朋友”，那你也只能注定待在“朋友 zone”里了。还有一项调查指出，一般来讲，从认识到表白大约需要多久时间的调查中，回答说认识到表白需要一个月时间的占第一位。在其他的答案中，3 天至 2 ~ 3 个月内表白这一回答也占了其中的 82%，而需要更长时间的男生占 16%。所以，如果是超过一两年都没有表白，那你这碗茶可能真的已经凉喽。

### 摆正自己

你可能会想不通：姑娘我风华正茂，身材苗条，温柔甜美，知书达理，为什么他不喜欢我；小伙我人高马大，长相不错，家境不错，成绩好，体育也好，为什么她没看上我？因为自恋到找不着北是恋爱的致命伤，有谁说你条件好，他（她）就应该选择你了？选恋人又不是买电器，





条件的重要性在你们这个年纪似乎还没那么明显。又不是要结婚，要房要车要存款。还是那句话，表白呢，先了解，有心动，才会成功。

心理学上有个现象叫做自我服务偏见。对于人类来说，无论年龄、性别、信仰、经济地位或种族有多么不同，有一件东西是所有人都有的，那就是在每个人的内心深处都相信，我们比普通人要强。你觉得自己比全世界 50% 以上的人都聪明吗？估计 80% 的人心里都这么想。你觉得自己比全世界 50% 以上的人都好看吗？估计 90% 的人心里都这么想。无论是道德情操、智力，还是外貌，大多数人都会高估自己。所以，摆正自己，再表白。

如果说人们有时候会自恋，但是在恋爱中也会有自卑和不自信的时候。不自信会怎样？不自信就会感觉没底气，没底气就会想多，想多就会纠结，纠结就可能退缩，退缩……都退缩了，还有什么好说的。表白的勇气都没有，没尝试过努力过就放弃，活该你单身，但你要是带着这种不自信非要去表白：我知道我不够好，我知道我配不上你，但是，我只是想把心里的话说出来。人家又不是心理咨询师，专门听人袒露心扉的。这种表白，我只能说，你不单身谁单身。

### 真情实意

如果真的技术万能，一个“新东方”足以提高国人的英语水平了，而不是教你那些考试的技术。恋情也是，在了解的基础上真情流露。表白不是去索要一段关系，而是表达一份情感。无论结局如何，你得到你



希望知道的答案，省去了脑中无数次的纠结。

我喜欢和你在一起的感觉，和你在一起的时候很开心，很轻松；看到一部好的电影或者书，就想和你分享；想起你的时候，就会感觉很温暖……这些都可以是很好的表白方式。怦然心动，让好感升温，远胜于生搬硬套别人的表白攻略。没有万试万灵的表白，你表白，他（她）就要给你一个喜欢你的答案，那是强迫不是表白。

想要脱单，表白是第一步。表白，可不是技术活，还是那句话，怦然心动，相互了解，表白才能是水到渠成的真情流露。无情也就别费心研究表白攻略了。

顺便说一句，远离暗恋吧！暗恋久了会内伤。随着时间的推移，暗恋这种单向的感情没有相互的交流，你就有可能会美化你暗恋的对象，美化这种感觉。久而久之，你暗恋的也许就不是那个人，而是你自己创造出的美好形象。这个在心理学上叫做投射。你在暗恋的人身上赋予（投射）了你喜欢的各种特质，塑造了一个你肯定会迷恋的“那个”人。这样的感情，才是没开始就注定失败的。

所以，脱单趁现在，表白要趁早。



## 十动然拒，当你 喜欢的人拒绝了你

有人说，自古表白多白表。咱们花开两朵，分别说说拒绝别人和被别人拒绝。

“十动然拒”，这词听上去幽默，说多了背后都是泪。“十动然拒”原版故事的主人公是华中科技大学的一个男生，号称“史上最悲催男”。他用 212 天时间写了一封 16 万字的情书，内容包括散文、诗歌等多种文体，主要是回忆两人在一起做的事或借景抒怀，还将其装订成册并取名《我不愿让你一个人》。收到这份情书的女孩十分感动，然后拒绝了他。

### 被拒绝后，一颗心在煎熬

为什么这么难受？先问问自己。是折了面子还是不甘心？如果是这样，那你可能爱自己胜过爱对方。那人家拒绝你也没什么想不通的，谁会只为了你的面子和不甘心就接受你的表白，和你在一起呢？

天涯何处无芳草，下一站，姐还能转角遇到爱。用这种话来安慰自己？你是真的这样想的吗？如果是骗自己，那没意思，不能对你产生任何帮助。如果你真是这样想的，那么你这就是在广撒网，觉得好歹总能钓上来一条鱼，不把鸡蛋全部放在同一个篮子里，省得鸡飞蛋打一场空。可这怎么看都像是在投资生意，不像是在谈感情。把感情想成了生意，



人家当然有理由说 No。

痛定思痛，也许我们确实不适合。表白被拒绝后，如果你有这种气度和清晰的思路，首先恭喜你。当然，想清楚不代表不难过。如果你能想清楚却还在痛苦纠结，那么最有可能的原因还是想挽回面子和不甘心。其实，他（她）的拒绝只是否定你的表白，否定和你在一起的可能性，不代表否定你这个人，这个必须分清！

不被“这个人”喜欢不等于自己差劲，也不代表没有别人喜欢你。你不必把自己是否被人喜欢的价值感建立在他的身上，让他来决定你是否值得。感情的世界里，没有值不值得喜欢，只有合不合适在一起。

### 被拒绝的分类学——他（她）的拒绝留有余地吗？

“梦想有多远，你最好离我有多远”，斩钉截铁，绝无转圜。那么好，转身走开多数情况下是最好的选择。如果你内心无比难受，那么请再把上面几段文字阅读一遍。也许，是对方看清了你自己没有看清的部分，做出了你们不合适的判断，将心比心，你也不喜欢被人死缠烂打。洒脱一点，也许以后路上遇见还能脸上涌出一个云淡风轻的微笑呢。又或者，正视自己没有看清的部分，让自己做得更好，也许下一站，你不但会遇到更好的自己，也会遇到更好的他（她）。

如果他（她）的拒绝还留有余地，那你还犹豫什么呢，继续追呀！这个年纪的女生有时候或者说多数时候会矜持，用拒绝考验你的真心。一句题外话，女生似乎多多少少有这样的“爱好”。比如，她闹分手，



也许只是希望你能多关注她；她不让你来看她，只是希望你多表现一些积极主动。男生有时候就在这方面脑子慢。就好比，冬天一起走在路上，女生说好冷，男生说，那你下次多穿点。现在他（她）的拒绝也许是希望你给他（她）多一点时间思考，或者慢慢了解自己的心。

如果他（她）对你的表白不置可否，一副不确定的样子。那么，就当还留有余地处理吧。人的心思一天三变也说不定，谁知道下一秒是不是就改变了呢。当下他（她）拒绝了你，也不代表就没有机会了。只要没有被拉黑，就有转正的希望，不过，也有可能是被你的女神或者男神当作了备胎。

我们都希望得到别人的喜欢和欣赏，但有时却是幸福的烦恼。被拒绝是难受的，但是被不喜欢的人表白，似乎也很闹心。如何拒绝 Mr.Wrong，也许下面几条你可以参考。

### 开宗明义

“其实我也希望能对你说出那句话，但是无论如何我不能骗你。”以这句话作为开场白似乎有点残酷，而且其实一说出口，对方应该立刻明了你所表达的真实意图。别用不想伤害别人来拖泥带水，这样只会害人害己。事实上，你没那么重要，被你拒绝后他（她）不会死去活来，如果真的为了你的拒绝而寻死觅活，那他（她）可能更需要的是专业帮助，而不是你。



### 先抑后扬

“和你在一起时放松又舒服，但我们之间不来电”，“我在乎你，但我并不喜欢你”。能遇到一个可以让你完全放心防自然相处的异性朋友真的很难得，但如果因此而不好意思将拒绝的话说出口，绝对是一着臭棋！关键时刻不能马虎，一定要分清友情与恋情，清晰地表达自己的立场。

### 实话实说

“我想我给不了你想要的”。没有谁会为了你的一厢情愿而非要接受你。恋爱本质上是满足彼此的情感需求。如果你希望你们在一起是为了满足你的情感需求，那么你是否也能相应满足他（她）的需求？如果他（她）希望一场轰轰烈烈想走就走的爱，而你期待平平淡淡才是真，那么要么你变成能够吸引他（她）的那种人，要么就打掉妄想，另找不用改变太多就合拍的人。

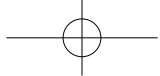
### 留有余地

“我现在还不能完全确定自己的感觉，也不希望草率地展开一段感情”。如果你不确定你们之间的感觉，留点余地也是一种选择。对于感情来说，“想”或者说思考未必是好方法，也许下一秒你就改变主意了呢。



有这样一个心理学实验，心理学家把一群人随机分成两组。一组人让他们先写写自己喜欢现在的男（女）朋友的原因，然后给自己喜欢男（女）朋友的程度打分（1 ~ 10 分）；另一组人则直接打分，不思考理由。半年之后的跟踪调查发现，前一组想过理由的人，他们基于“思考”的打分完全不能预测他们现在的感情状况，而后一组没有想过理由就打分的人，他们的打分则可以很好地预测他们现在是否还在一起。也就是说，想也不想就打出来的感情分数，分数高的人，在一起甚至结婚的比例高；分数低的人，还在一起的比例就很低。

所以说，也许现在你对他（她）的感觉不明，不妨留点余地和时间给对方，相互了解，也许能再迸出火花来也说不定呢。



## 感情中， 你遇到了谁

爱情，从来就不是一件轻松的事情。去年（2014年6月），70万把爱情锁，终于压裂了巴黎艺术桥！

如今谈恋爱，方式方法多到让你眼花缭乱。恋爱，这座林子现在猛然变得好大，于是，各种各样的“鸟儿”也开始漫天乱飞了。

暖男、女神、男神、绿茶、单身狗、渣男、直男癌、霸道总裁，以及云备胎……他们，上演了怎样的剧情？你是哪种，还是你哪一种都不是呢？

### 暖男

暖男，实用新型好男人代名词，不同于前段时间流行的经济适用男。他们通常如和煦的阳光，让姑娘们温暖；他们通常细致体贴，会做饭，更重要的是能理解你的情感；他们不玩大男子主义，姑娘来大姨妈的时候，能妥妥地送上红糖、姜茶以及暖宝宝，而不是事不关己地和你说一句“多喝热水啊，乖”。

虽然女生口口声声叫着爱的不是男神就是小鲜肉，可是最后追到女神的多是暖男。据说，周迅的老公会在她拍戏淋雨之后送来大毛巾；林青霞的先生，千里送盒饭；《爸爸去哪儿》里张亮和天天父子生生一对大小暖男。据说称为暖男首先要懂体贴会照顾姑娘，做不到这点至少得会做饭。第二，脾气要好。这年头女汉子越来越多，当然女汉子们会说，





那是因为男人越来越娘，逼得自己越来越汉子。不过，多数女汉子在汉子的外表下还是一枚软妹子的心。暖男有男人的温柔，正是应对了女汉子那颗需要关怀的心。

以上论调多出自女生。暖男，在男生那里就如同绿茶在女生那里。不少男生叫暖男 sunshine boy，简称用首字母代替，别名云备胎，就像韩剧里永远得不到女主角还一脸痴心不改的男二似的。

所以呢，女生多数爱暖男，男生们要不要做暖男，看你们自己了。

### 女神与男神

啥叫女神，什么是男神？这个定义真是一人一个样。一千个人就有一千个哈姆雷特。所谓女神和男神，多半是我们求而不可得的人，觉得他们太高。追，还是不追？是不是要表白？不过，采取行动前，应该先问问自己：到底喜不喜欢他（她）？还是因为，越追不到就越喜欢呢？

为什么越是得不到的就越有吸引力？心理学上，这叫做稀缺原则（Scarcity Principle）。这是心理学家罗伯特·西奥迪尼（Robert Cialdini）提出的：当某件事物变得稀缺或者难以得到时，人们会认为此物更有价值，也更想得到。

2011年，美国弗吉尼亚大学的心理学家做了这样一项研究：研究人员给一些大学女生看4个男生的Facebook的个人资料，然后告诉这些女生，这4个男生在看过她的Facebook资料之后，对她“很喜欢”、“一般喜欢”以及“不确定”。好，现在问题来了，问：这些女生觉得



4个男生里面哪个最有魅力？女生们表示，最感兴趣的是对自己“不确定”的男生，换句话说，她们觉得最难被自己搞定的那些男生最有魅力。正应了那句老话：得不到的是最好的。中外皆准啊！

物以稀为贵，同理，人也以稀为贵。正因为追不到手，女神才成为女神，男神才成为男神。所以，奋起直追之前，是不是先问问自己，你是真喜欢他（她）吗，还是稀缺原则在起作用。这就是为什么，你眼里的女神，没准是别人眼里的女神经呢。

### 绿茶

就像男生讨厌 sunshine boy 一样，女生讨厌 green tea。网络定义：绿茶，泛指外貌清纯脱俗，总是长发飘飘，在大众前看来素面朝天，其实都化了裸妆，在人前装出楚楚可怜、人畜无害、岁月静好却多病多灾、多情伤感。

怎么听都是负面的，女生多数对绿茶咬牙切齿却毫无办法。不过，需要残酷地指出，就上面的定义来看，男生爱这种姑娘。姑娘们，该打扮起来，因为当男生抱拳拱手和你说“姑娘，我敬你是条汉子”时，你们之间也只能剩下“兄弟”之情了。

### 单身狗

马尔克斯在《霍乱时期的爱情》中写道，“爱情首先是一种本能，要么生下来就会，要么永远都不会。”2014年，北京大学心理学教授



周晓林为这句话提供了证据，他们的研究发现：在人染色体 5-HT1A 基因上的微小差异，可能会影响人们处于恋爱关系中的几率。换句话说，谈恋爱不能看星座，得看基因。

你为什么沦落成单身狗，上一篇已经讲过了。男生上网 + 女生追剧的死宅模式，我只能说，活该你单身！

### 直男癌

中国男人，以大男子主义为荣，认为这是纯爷们的标志。对他们来说，女人不是用来尊重和倾听的，而是用来宽容和宠爱的，当然，条件是女人必须听话。

直男癌，自己大多不修边幅，对女人的标准却是最高的。他们喜欢年纪小的女生，瞧不起“老女人”——因为后者竟然有独立见解。在对女人评头论足、挑挑拣拣的同时，他们从来不会自己照照镜子。

姑娘们，为了幸福，请远离他们。

### 霸道总裁

随着京东奶茶一路走高，“霸道总裁爱上我”的模式再次卷土重来！对于大多数姑娘来说，霸道总裁是稀缺品种，但不一定是优质品种。

姑娘们，如果你没有可以和总裁们平起平坐的才智或财值，请你醒醒！

以上种种，有点脸谱化，不过确实在周围能看到。下面，我们来看看，心理学是怎么看待爱情的。

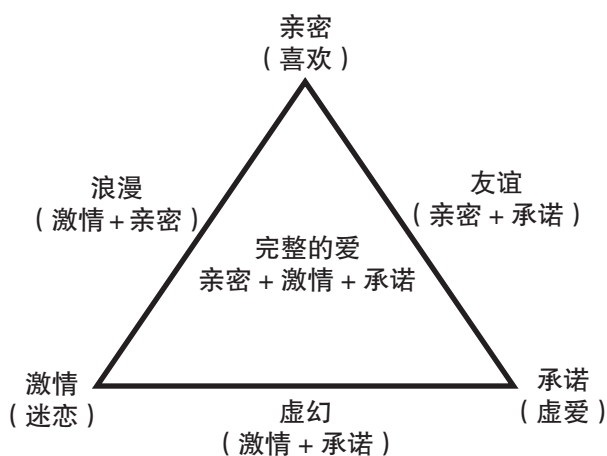
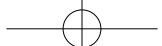


## 爱情是什么

做核磁共振成像的科学家发现，恋爱中刺激脑内神经的物质，与服用可卡因后起作用的物质是同一种。还有科学家说，恋爱时大脑分泌的物质和吃巧克力时分泌的物质一样。所以，当你坠入爱河，也可以说，你中毒了，并且中了一种甜蜜的毒。

心理学家弗洛姆说过：爱情的关键不在于爱情的对象，而在于爱的能力。他强调人是需要学会去爱的。爱情，不是找到了对的人就 happily ever after，就从此幸福地生活在一起了。俗话说，打江山容易，守江山难。想要学会爱，就要对爱情有个全面的认识。

美国耶鲁大学社会心理学家罗伯特·斯坦伯格 (Robert Sternberg) 提出了的爱情三角理论 (Triangular theory of love)，认为爱情由三个基本成分组成：激情、亲密和承诺。激情是爱情中的情欲成分，是情绪上的着迷；亲密是指在爱情关系中能够引起的温暖体验；承诺指维持关系的决定期许或担保。激情、亲密和承诺三大元素组成七种不同类型的爱情：



### 喜欢式爱情

只有亲密，没有激情和承诺，如友谊。很明显，友谊并不是爱情，喜欢不等于爱。不过友谊还是有可能发展成爱情的。去看看周迅和黄晓明的《撒娇女人最好命》，典型的从最开始的只有亲密而没有激情和承诺的友谊，发展成了爱情。

### 迷恋式爱情

只有激情，没有亲密和承诺，比如初恋。我们都有这样的经历：剧烈的心跳、双手发抖。这也许是因为恐惧、焦虑或喜悦。从生理学来看它们都是类似的情绪体验。心理学家做过一个危桥实验，让一个美女把一些测试题交给一群男性实验参与者，等他们做完题之后和他们说，如果你想知道这次测验是怎么回事，可以给我打电话，说完之后美女就给



每一位男士留下了电话号码。同样的实验内容在两个地方进行：一次是在一座 230 英尺（约合 841 米）高的吊桥上，下面是深不见底的峡谷；另一次是在平坦的石桥上。结果发现，吊桥上的男子过后与美女联系的比例显著高于石桥上的男子。为什么？因为他们把危险吊桥上因为恐惧的心跳加速和手心冒汗（貌似不少人第一次和女神 / 男神约会时的反应）当成了美女对他们的吸引力，然后就觉得自己喜欢这个姑娘。所以说，狂风暴雨式的神魂颠倒，那叫激情，不叫爱情。

### 虚幻式爱情

只有承诺，缺乏亲密和激情，如纯粹为了结婚的爱情。大家可以去看看张幼仪与徐志摩之间的故事。

### 浪漫式爱情

只有激情和亲密，没有承诺，这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果。只在乎曾经拥有，不在乎天长地久，是这种感情的座右铭。

### 友谊式爱情

只有亲密和承诺，没有激情。跟虚幻式爱情差不多。如果不是老夫老妻那样，最初的爱情火焰慢慢冷却之后，呈现出温馨的亲情状态，那就是《非诚勿扰》里，和葛优相亲“一年一次”的那个姑娘。借用某部电影的台词，没有激情，那叫交情，不叫爱情。



### 愚蠢式爱情

只有激情和承诺，没有亲密。没有亲密的激情顶多是生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。

### 完美的爱情

包含激情、承诺和亲密。只有在这一类型中，我们才能看到爱情的庐山真面目。斯坦伯格在这些爱情前面都加了一个“式”字，因为在他看来，前面列举的六种都只是类爱情或非爱情，在本质上并不是爱情，只有第七种才是爱情。三种成分都存在，就达到了爱情的至高峰——圆满的爱。

在爱情里，人们最担心的是激情，最在乎的是承诺。激情、亲密和承诺共同构成了爱情，缺少其中任何一个要素都不能称其为爱情，正如三点确立一个平面，缺少任何一个点，这个唯一的平面就不存在。斯坦伯格之所以把具备三个基本要素的爱情称为完美式爱情，是因为建立一段稳定、持续的爱情需要恋爱双方耗尽毕生的精力去培育、呵护，那是一项贯穿人生的浩大工程。



## 公共场所秀恩爱， 真的好吗

大学生情侣在校园随处可见，包括在高中校园也不算少见。下了晚自习回宿舍的路上、自习室里、图书馆里、食堂里……华中科大文华学院曾经公布过一项“校园令人反感现象之最”的调查结果，情侣公共场合亲热、乱扔垃圾和说脏话分别排在前三位。这是调查了 170 人后得出的数据。

“我不是仇恨人家亲热，但是在公共场合接吻也未免太高调了吧。”“公共场合是大家的共有空间而不是情侣们的私人空间，我每次看到都是很尴尬。”这是其他学生的观点。

再看其他学校。2009 年，武汉理工大学华夏学院出台新规，禁止学生干部在公共场所与恋人亲热，如有违反，将被撤职。2011 年，重庆邮电大学成立文明督查队，劝阻“公共场所亲热”。

“公共场所亲热”，英文叫 PDA (Public Display of Affection)，指的是身体上相对温和的亲密方式，比如牵手、拥抱、接吻、爱抚。为啥有些情侣们热爱 PDA？真是干柴烈火情难自抑吗？公共场所亲热，其实和激情的关系并不大。相反，这种行为多半是心理动机的外化，即向公众展示当事人对一份感情的占有，和佩戴昂贵珠宝首饰的行为类似，都是在炫耀性地展示自己拥有性伴侣。





过度频繁地在公共场所亲热，其实是当事人在寻求性伴侣认可、寻求社会认可。社会认为这种行为是伤风败俗，但当事人却能够通过挑衅习俗获得叛逆的快感。这就是为什么拥有长期稳定关系的情侣不太会要PDA，秀恩爱的都是新情侣。这就好比小孩子得了新玩具要显摆一样，你极少看他们显摆旧玩具吧，就算再喜欢旧玩具，不抱着就不睡觉的旧玩具，也不会拿出来显摆了。没经过长久磨合的新恋情和情侣本身就不稳定，但是最爱秀的也是这群，导致的结果就是人们常说，“秀恩爱，死得快”！

其实，人们送花送礼物表达爱意、祝福，或平复悲伤，其实可以说是对公共场所不能亲热的一种替代。维多利亚时代的英国不赞成公共场所亲热，因此求爱的男子们就想出了用花来表达各种情感的方法。利用花的不同颜色、数量向爱人传达不同的意思，用花语代替无法公开表达的爱。不过，据说这个法子也不是英国人的原创，而是从15世纪波斯人那里得到的灵感。

对于PDA对不对，要不要PDA，本人无观点，只是提醒各位情侣PDA的“运用”指南与可能的风险。

先说风险吧。首先，被偷拍。这个不用我多说，网上太多类似的照片，甚至包括了一些中学生情侣。说“艳照门”多数人都眉飞色舞或者面上一片冰霜心里眉飞色舞一下，但是，若自己成了“艳照门”主角，



那将是一件多么不令人愉快的事情啊。其次，被盗的风险。放松警惕的你这边亲热着呢，那边“艺高人胆大”的小贼可能就已经盯上了你们。

再说 PAD 指南。留心四周的可疑人员，看好自己的随身物品。亲热时间不要太久，逼得周围小伙伴忍无可忍冲你们喊“Get a room”就不好了，总要体谅一下单身党的心情。万一有出离愤怒的大叔大婶、大爷大妈冲着你们过来了，还是以和为贵，躲避为上。最后，出门在外一定要遵守当地风俗文化，事先做好功课。还记得上面提到的迪拜吗。2009 年，迪拜政府通过了《迪拜行为法案》：不论情侣是否结婚，公共场所亲热都不符合当地风俗习惯。在电影《欲望都市 2》里面，4 个人来到中东的阿布扎比，萨曼莎遇到一个男人，俩人一拍即合，在一个公开的晚宴极尽缠绵。结果，惹怒了一在场的中东哥们儿，报警直接把俩人都抓进派出所“蹲”了一夜。



## 如何驾驭 异地恋

“四年，我可以等你……”

每当毕业季，高中情侣分飞时。上面这句话有几个人能说得出来？有人异地恋最终修成正果；有人苦苦坚持之后，筋疲力尽，无奈分手；还有人收到异地录取通知书时，就潇洒挥手，果断斩情丝，没准以后再见还是朋友。以上三种故事，每个人都能讲出一堆例子，落到自己身上，异地恋，你何去何从？同理，如果在大学里，接下来四年，还有两个异地槛儿：他（她）要出国和大学毕业。

故事 1：记得我还在读大学的时候，有个朋友（男）跑来问，谁的寝室有床空着，他女朋友要来上海看他。后来看到他们俩手拉手去食堂。没过几天，姑娘走了，继续到她的城市里上学。

故事 2：我隔壁寝室的姑娘，和男朋友上海—北京谈着恋爱。一天 24 小时，怎么看都有 20 小时在低头发短信。嗯，是短信。那年头，我们用“动感地带”，这是在微信出现的 10 年之前。

故事 3：我还有一个高一级的师兄，毕业后要离开上海，女朋友要留下。后来，女朋友变成了 ex 女朋友，再后来，也就没有“后来了”。

异地恋什么情况？环顾身边，在城市的任何一个角落，都可能会看见那些相互依偎的身影。但总有这样一群人，一个人忙碌在自己的事情上，偶尔和朋友相约，对电脑和手机的依赖超过身边的人，他们会突然微笑或者流泪。他们一个人，却过着完整的生活，这就是异地恋。

接下来我们要说的是两件事：第一，向大家展示一下异地恋，看过



之后，何去何从自行决断；第二，如果了解后还打算坚守，几条小建议也许你会用得到。

### 异地，谁恋谁知道

一万句电话里的“我爱你”，比不上一句“我在楼下等你”。异地恋像是一个透明的罐子，两个人互相看得到，听得见，可就是触及不到。当你最需要爱的时候，他（她）却不在。修成正果的异地恋，若要问起他们来，说多了也都是泪！

那么，我们先来细数异地“八宗罪”。细细思量，以下种种，你扛得住不？

第一，电话看不到表情，文字听不到语气，语音不够甜蜜，视频触碰不到你。

其实，他（她）没生气，你当真了；你笑了，他（她）却不在身边，不能陪你一起笑；负气挂了电话，盼着他（她）能打过来哄你，可惜等来等去，最后你的眼泪陪你入睡。到后来，想他（她）却不敢打电话，小心翼翼；联通了视频，明明想说“我想你”，话到嘴边就变成了如履薄冰的“你忙吗？”

### 第二，相对两无言

如果两个人在一起，一起玩儿，圈子也会有重叠，话题永远在更新。相隔两地，对彼此身边的环境都会因陌生而逐渐失去兴趣。当你在努力找话题，他（她）来来回回“嗯”、“好啊”；他（她）想和你诉衷肠，



你想说的只有“真的啊”，“是吗”，一股索然无味喷薄而出。人说分手始于“哦”，厌恶始于“呵呵”，也不是没有道理。

第三，你不在我的视线里，我就闹心。

上一条微信都发了半个小时了，再忙也不至于看不到吧。你在哪儿、和谁、在干什么？刚才电话里另一个人的声音是怎么回事？我刚刚拒绝了一个小哥哥，心里默默盼着你能“表扬”我，你没有。我又在想，是不是身边也有妹子对你虎视眈眈，你是否也能和我一般坚定。

第四，亲爱的，你怎么不在我身边。

歌词里唱：亲爱的你怎么不在我身边，电话再甜美传真再安慰，也不足以应付不能拥抱你的遥远。下雨了，没人送伞；走路时，钱包丢了，来解围的是朋友的朋友；生病时，倍加思念你；你倒下了，我再担心，也不能守在你身边。

第五，距离产生的不止有美，还有误会。

兴冲冲地发短信给他（她）讲了刚刚发生的事，等了半天等来两个字“哈哈”。相思难耐，打电话过去，不凑巧，他（她）在忙，免不了生气拌嘴。昨天他（她）怎么不回复我，哎呀，有事嘛，手机静音了。

和男生去看了场电影，想了想，省得麻烦，对他（她）说是和女生去的。说了怕他（她）多想，不说，他（她）还是会多想。怎么做都不对，异地就是经常“想多了”。

第六，今夜的寂寞不一定让你更美丽。

怎么说来着，一个人不寂寞，想念一个人才寂寞。



第七，异地谈感情，也许伤钱费时，累心累身。

一周见一次？一个月见一次？火车还是飞来飞去？到了地方住哪儿？手机费暴涨？越洋电话就算用卡也很贵的。视频聊天？万一跨国异地，他（她）睡觉你刚起，他（她）有空的时候你在上课或者工作。两个字：折腾！

第八，“无理取闹”式刷存在感。

有时候折腾一下，只为了证明自己的重要性。“我们分手吧”，说出来只是希望他（她）哄哄你，不过，他（她）当真的情况也超级常见。闹分手，闹复合，再闹分手，再闹复合……最后如何，因人而异。书上说：具体情况，具体分析。

异地恋和恋爱一样，得自己亲身经历了才有感受。总体上说，异地不是一句“山无棱，天地合，才敢与君绝”，也不是一打往返票可以解决的事。虽说异地艰险，但也未必是“异地必倒”。守得云开见月明，以下几条“有谋”，送给“有勇”异地的你们。

勇气、耐心和脑力

“终于做了这个决定，别人怎么说我不理，只要你也一样的肯定”。歌里这么唱，确实也是这么回事。太怕寂寞的人不适合异地，距离不能产生美，空间会降低彼此所能感受到的温度。所以，对于异地来说，“爱真的需要勇气，去相信会在一起”。异地需要耐心，忍受他（她）需要你和你需要他（她）时的身边缺失。恋爱就得开脑洞，制造惊喜制造



浪漫（虽然肯定有人不同意这种说法），异地就真的需要脑洞开得大一点，让他（她）感受到你们的心貌似并没有距离隔的那么远。下面是开脑洞时间。

### 定下一些规则

在一份对异地关系的研究发现，70% 的异地情侣没有设定原则，于是在半年内分道扬镳了。当年我在新东方听课的时候，老师讲段子也说，一方留学一方留下，半年是个坎儿。一些有效的规则，供异地恋的恋人们参考。

第一，每天都有交流。电话、微信、短信、QQ、邮件，还有一切能用上的通信工具。感情需要表达。嫌麻烦？谈恋爱就是很麻烦，一个人很不麻烦。第二，定期见面。经常见面对于异地关系非常重要。如果要改期，麻烦你最好有个合理的理由。“几个朋友们邀请我去 XXX，事儿挺重要的”，或者“我忘了那周要期末考试了”，前者在他（她）听来等于“我没有你的朋友和你的某事重要”，后者只会让他（她）想“你早干嘛去了！”第三，同时不同地。不在一起也可以约会。约好同一时间做同一件事情，比如看同一部电影，然后交流一下感受和想法。异地约会好过没有约会。

### 确保你的钱包支持你异地

参见上面“第七宗罪”。异地谈感情绝对伤钱。“跋山涉水、翻山



越岭”甚至“漂洋过海来看你”，烧的不止是人力，还有物力和财力。交通费、电话费、住宿费、餐费……总之，各种费，费神费钱。

人说“千里寄相思”。时不时地给异地的他（她）制造一些惊喜，快递一些东西，还是有必要的。以下这些仅供参考，自己做好规划，一次都寄过去的结果就是，下次快递什么呢？书，手工巧克力，音乐光盘，视频留言，玫瑰，明信片，毛绒玩具，玫瑰，装在瓶子里的留言，饰品，心灵的“钥匙”，泡沫浴，电影票，个性化的诗文，等等。其中有些是不是感觉老土又肉麻。老土？招数不在老，管用就成。肉麻？所谓恋爱，就是你们俩做着让别人肉麻的事，而你们一点也不觉得。送出的礼物越是个性化和有想象力（注意，可不是说越贵，不一定需要很贵），你的他（她）就对你的体贴印象越深刻。

### 相互信任与自律

关于信任，请参考上面“第三、第五和第八宗罪”。相爱容易相守难，天天腻在一起都有可能劳燕分飞，更何况是天各一方。联系不到他（她）时，会不会乱想？自己身边桃花朵朵开时，是不是能抵御？信任是基础，自律是必备。

实话实说，异地恋多数情况下并不是什么好主意，这场战役绝对是艰苦卓绝，但如果你学会掌握如何沟通并且给你们的关系设好各种原则，异地恋也是行得通的。站在毕业的岔路口，你会怎么选呢？





## 分手，哪种 打开方式最好

当感觉到一段关系的破裂已成为了一个不可避免的事实之时，我们应当问自己一个严肃的问题：“我们失去的到底是什么？”结束一段关系时，人们所体验到的那种压倒性的失落感。

有人说，任何分手的本质都是因为不够爱了。还有人说，一段感情走到了后来，已经不是谁爱谁比较多的问题，而是你们的步调是不是一样。爱情和其他一切一样，有开始有结束。郭富城分手的时候曾经说，如果鞋子不舒服呢，不如换掉，硬着头皮穿下去只会流血。

虽然现在我们早就没有了“宁拆十座庙不毁一门亲”、“劝和不劝离”的思路，但是分手也不用说得这么伤人吧，当分手不可避免时，是不是能做点什么避免互相伤害更多呢？

说在最前面，分手一定会伴随着伤心和痛苦，或者心理上的不舒服。这才是正常的，吃着火锅唱着歌就把手分了，这才是不正常的。常常有小伙伴跑来问我：我分手了，我难受，你开解我一下。任何一个心理咨询师都不能一句话或者跟你聊一小时，或者教你一个什么方法，你马上就不难过了。这不科学，也不可能。分手之后需要时间，你也需要时间。

那么好，下一个问题，若是决定要分手了，我们就来谈谈分手怎么分。



### 分开就分开

一旦想清楚要分手，态度一定要明确，钝刀割肉还不如一刀了断。伤害是肯定的，优柔寡断，来来回回，就好比向着对方挥出一刀又一刀，连让对方养伤的时间都不给。建议分手就一刀，然后你消失，让他（她）可以静静养伤。

分手了还想着把对方当备胎是最伤人、最残忍的，其用心之恶劣、影响之坏，何其恶毒。不要为了让自己内心好过一点而主动关怀，这会让对方非常迷惑，一定要给他（她）时间和空间来尽情怨恨你并且忘掉你。

### 分开理由

分手理由五花八门，包括性格不合，没有 feel 了，家里不同意，聚少离多……说穿了，就三类：你的原因，他（她）的原因，你和他（她）的原因。归到自己身上，他（她）会觉得你假惺惺；归到他（她）身上，如果是把分手原因归到他（她）身上的不可控因素，比如长相，比如家世，比如经济条件，他（她）产生的负面情绪会更多，最常见的就是对对方心生深深的怨恨。把感情失败的原因归结到两人关系因素，[也就是你和他（她）的原因]上会让人感觉轻松得多。有研究发现，把感情失败归因于人际关系问题的人比归因于自身或对方问题的人复原更快。

说分手理由的时候，把重点放在两个人无法在一起的事实上，否则难免就开始“我哪里不好，你说啊，我可以为了你改”，“我们还是分



手吧，你喜欢我什么我改还不行吗”，一旦分手进入了这种讨价还价的循环模式，真是伤人伤己又闹心，没完没了。

### 分开场地

分手还是选个私密一点的场所，避免在公众场所或有其他人在场的时候提分手。毕竟是爱过，给他（她）留一些面子，也避免被别人当成八卦的谈资。

不过，如果他（她）有可能控制不住情绪或者有暴力倾向，那么可以请长辈或信得过的好友在场，一定要做到安全第一！



## 失恋攻略

曾经有美国的心理学家对失恋被甩的一方进行过研究，结果发现，失恋所带来的伤痛和毒瘾很是相似，脑中对应的“成瘾区域”会被激活，就像刚从戒毒所出来的人，看到周围的人“嗑药”（或者说甜蜜地恋爱着），想复吸的心瘾难以抑制，百爪挠心，好像一千只蚂蚁在啃你的心脏。

于是，各种犯2的行为就出现了。犯2不是我说的，是很多走出失恋的小伙伴回头看看，对自己的评价。

### “问题”不断

“我到底做错了什么，他（她）这样对我？”“我对他（她）这么好，她（他）怎么可以这样对我？”“我到底哪里不好？”“对他（她）付出了这么多，他（她）就从来没有感动过吗？”“他（她）有没有真的爱过我？”“说好要一起去看海的，怎么可以这样？”……

心里整日纠缠着这些问题，只能说明一件事：你还想念他（她）！根据一份对2000多人的调查显示，失恋后（尤其是被甩的一方）78%的人都会无法抑制地“疯狂”思念对方，他（她）“存在你深深的脑海中”。失恋后，可以给自己设定一个悲伤期，一个星期或者一个月，想怎么悲伤就怎么悲伤，想怎么悼念感情就怎么悼念，想怎么犯2就怎么犯2……不过，请注意：可以犯2请不要犯贱，可以折腾请不要犯法，并且注意安全。毕竟，情绪是需要出口的。失恋，当然是你真的“恋”了，不是



只是“耍耍”，悲伤是正常且自然的反应。你的悲伤需要一段时间，你的伤口需要一个过程回复。不要指望找哪个情感大师或者心理医生聊聊就能够不悲伤了。情感大师就像退烧药，药效过了还是难受。失恋也不是流感，会要人命，失恋更像是感冒，你吃不吃药都要折腾你7天，过后，你都会好。

你能做的要么就接受，告诉自己：感情嘛，勉强不来的，做人呢，开心最重要；要么就去找那个人问问清楚，让他（她）给你一个完整的答案。不过，有时候人家根本不会再愿意见你，有时候真相太犀利，如果有勇气“直面血淋淋的现实”，这倒不失为一种帮助你更快清醒的好方法。最后，总要提示一句，都是折腾自己，干嘛不选性价比高的方案！与其淋雨不如背单词；与其买醉，干嘛不去参加社团活动；看不进去书？那好，去找个兼职或者实习生做做，路上发个广告单也好过在宿舍痛哭流涕。没准雅思就7.5了，奖学金就拿到手了，最差总能赚几个零用钱。爱情虽然没了，但这样总好过赔了夫人又折兵吧。

### 纠缠不清

“只要你不离开我，我都改”，“我错了，我愿意改”，“我不能没有你”，“再给我一次机会吧”……拿着手机总想给对方发微信发QQ，凌晨两三点失眠总忍不住打电话过去，人家躲着你，你就去他宿舍楼下、教室外面、食堂门口这些地方死等。

这样只能让对方更加厌恶你，没准换来一句，“有多远gun多远”，



或者“你到底看上我什么了，我改！”，或者干脆拉你进黑名单。调查发现，分手之后 40% 的人都会感到后悔，剩下 60% 的人都想挽回。可是，这种后悔与挽回常常都是不甘心，不能忍受自己是被甩的那一个，顺便放大了对方的好。

盯着手机发呆，一有信息音或电话铃声，就跳起来抓起电话，以为是他（她）打来的。一遍一遍地刷微博或者朋友圈，希望能看到他（她）的点点滴滴。把他（她）的 QQ 签名反反复复看到背下来。

如果控制不住自己，黑名单的作用又凸显了。那么好，现在问题来了：分手后还可以做朋友么？我只能说，有谁说过不可以吗？没有！但是，如果你想尽快走出来，不再犯 2 不再折腾自己，那么，答案只能是，绝对不可以！反过来问一句，你的朋友圈里真的缺少这样一个“朋友”吗？不如转向另外一些朋友，找个信任的朋友或有类似经历的“过来人”，旁观者会更加理性地帮你出谋划策，或者让你知道，分手不是末日，没有谁是唯一。你不是风儿我也不是沙，第二天，咱们都得继续上课。

曾经在什么地方看到这样一句话，失恋的痛苦不在失恋本身，而在青黄不接。未必是绝对真理，但是，有些时候，真的管用。



# 06

## Part

# 性这个东西， 没什么可避讳的

性本来就像吃饭一样，是很正常的事情，没什么可避讳的，但是了解一些性知识倒是非常必要的。



## 睡还是不睡， 这得听你自己的

睡还是不睡，这事得听你自己的；前提是，你足够了解关于 sex 的那些知识。

美国 2007 年的《青年危险行为调查》结果显示，有大约一半的高中生有过性行为。美国健康与人类服务部门进行的另一项研究表明，在 15 到 17 岁的少女中，30% 左右有过性经历。在中国，我听到的类似故事的开头都是男生情难自己，至于是否“成事”，影响因素五花八门，比如女生担心如果拒绝他是不是会不高兴，又比如女生抵死不从，最后导致什么也没发生。

性，从来都应当是一件关乎选择的事情，只不过很多年轻人都会做出这种选择。虽然美国青少年群体发生性行为的百分比数据在稳定地下降，但决定睡一下的人仍然超过了三分之一。

问题在于，对于大多数人来说，性兴趣通常比他们所掌握的性知识要浓厚和丰富得多。指望家长说，儿子，we need to talk，咱们今天就来谈一谈你睡姑娘的问题吧。这么“逆天”的场景，我是脑补不出来的。不但中国家长干不出来，有研究表明，就连绝大多数的美国父母也从来不和子女就性的话题进行真正深入的讨论。因为，全世界父母心里理（自）所（以）应（为）当（是）地认为，晚点和娃儿讨论这个问题，他们开始性活动的时间就能晚点。真是“图样图森破”！

这种情况导致的问题也出来了：年轻人们澎湃的性能量跟不上匮乏





的性知识，于是乎，注意安全、注意卫生的“真理”就顺便被忽视了。四分之一的美国青少年到了高中三年级时已经有过 4 个或者更多数量的性伴侣，然而其中只有一半的青少年报告说自己在最近一次的性活动中使用了避孕套。虽然美国少女母亲的比率在过去 20 年呈下降走势，但是在发达国家中，美国少女母亲的比例仍然是最高的。这种情况导致的结果是，美国堕胎比率也是发达国家之中最高的。

更令人沮丧的是，有些人倡导青少年禁欲，还记得当年小甜甜布莱尼（当然，现在已经是两个孩子的老甜甜了）就表白要婚前禁欲，香港的阿娇也曾经对青少年喊话，号召大家禁欲。后来，后来的结果大家都知道了嘛。大量研究同时也指出了，几乎没有证据显示以实现禁欲为目标的教育项目是行之有效的。无论动机是什么，有些年轻人还真的参与了类似禁欲项目，然后宣誓禁欲或者一定要等结婚之后再睡。

不幸的是，一些数据显示，做出禁欲宣誓和没做出禁欲宣誓的年轻人，他们发生性行为的概率是一样的，一样的！不幸中的更不幸，这帮曾经宣誓的青少年在性行为中使用节育手段的概率反而更低。换句话说，我都宣誓不睡了，干嘛还要去了解如何注意安全和注意卫生呢。

所以，性，是一件关乎选择的事！选择权不在别人，而在于你自己。宁可你是脑子一热睡了（当然，最好还是想清楚再决定），也好过你为了留住谁的心勉强自己去睡。这是你的选择，睡与不睡都是你的选择。既然管不住自己对性的好奇与澎湃的热情，那么就请了解一些和性相关的知识。然后，再决定睡与不睡。



### 你的身体，你做主

从不能接受婚前性行为，到能接受婚前性行为，从服从性到享受性，从保守派到中间派再到激进派……中国人的性观念发生了巨大的变化，虽然我们还是不会在公开场合去谈论这个问题，当然，在美国以及我留学的欧洲某国，人们也不会去在聊天中毫无禁忌地去谈论这个话题。

情到浓时，睡还是不睡？这个问题，说实话，我无法回答你。因为我不知道，你是个姑娘还是个男生；不知道你是在“北上广”这种对性相对宽容的城市，还是在较为保守的地区；更不知道你和你的他（她）感情到了哪个阶段……

于是，我只能给出两条建议：（1）在理智时讨论这个问题。从上面的小文可以看出，如果你们都快要脱光光了，激情澎湃中，显然不是应该讨论这个问题的时候。这个问题应该事先讨论清楚。相互了解，相互尊重，这是基础。（2）注意安全，注意卫生。

除此之外，尴尬，可能是初夜的关键词。在一项 2400 多人参与的调查中，75% 感觉初夜很尴尬。第一次是否性福，取决于双方是否有过硬的生理知识和心理准备，并且对一起挑战这项历史性的突破达成共识，在双方协商一致的基础上，临床怎样操作呢？推荐大家上网看一下飞碟说的《初夜那点事》。

睡与不睡都是自己的选择。记得，性，从来都是一项关乎选择的事。



## 涨知识

### 男人是不是下半身思考的动物？

咱们首先回答一个问题：男人是不是下半身思考的动物？会不会一时被欲望冲昏了头？

有本特别畅销的心理学书籍叫做《怪诞行为学》（Predictably Irrational），它的作者丹·艾瑞里（Dan Ariely）教授就对男人是不是情绪一上来就“情难自己”这个问题很感兴趣。于是他找来了一群（25个）20多岁的大学男生。这群男生被要求在一台电脑上回答诸如“你会一直使用避孕套吗”，“约会伴侣拒绝上床你还会继续尝试吗”等一系列问题。问题很重口味？重口味的还在后面。在接下来3个月里，艾瑞里教授会要求所有25个男生分别在冷静理性状态下，想象自己处于性兴奋状态下和通过观看色情图片并自慰达到性兴奋状态，这三种状态下回答上面所有的问题。

对于每一个参加实验的男生来说，他们在性兴奋状态下和在冷静的理智状态下对问题的回答都大相径庭。比如，在兴奋状态下，他们乐意从事非道德性行为的意愿是冷静状态下的两倍多！又比如，他们在性兴奋状态下不用避孕套的可能性也明显高于（高出25%）冷静状态下的判断！有兴趣的可以看看下面这个表格。



问题	非兴奋状态	兴奋状态	差别 ( % )
你会带约会伴侣去高档餐厅，以增加和她上床的机会吗？	55	70	27
你会对女人说“我爱你”，以增加和她上床的机会吗？	30	51	70
你会鼓励约会伴侣喝酒，以增加和她上床的机会吗？	46	63	37
约会伴侣拒绝上床，你还会继续尝试吗？	20	45	125
你会偷偷给女人下毒品，以增加和她上床的机会吗？	5	26	420



激情燃烧时，他（她）早已不是用大脑思考的动物了，所谓的道德、所谓的规范都不能阻挡他（她）满足需求的冲动，情绪像是为他（她）魔鬼的灵魂插上了翅膀，让他（她）离正常的自己越来越远。看到此处，各位姑娘是不是特沮丧？那些一脸无害的小哥哥们说咱们就是躺在床上聊聊天，劈劈情操，大多数时候都是慌话。

关键是，关键是，真的有姑娘“很傻很天真”地就相信了。对于小伙子们，处理“诱惑”最好的方法就是敬而远之，千万不要以为自己会在关键时刻变成柳下惠。



## 如果你想睡 的是同性

在你读这篇文章之前，我有必要提醒一下，同性恋不是心理问题，同性恋不是变态，同性恋不是精神病，同性恋也不需要治疗！

当我还在上大学的时候，老师课上讲，曾几何时同性恋在 DSM（即《精神疾病的诊断和统计手册》，由美国精神病学会制定，是全世界最为接受的精神疾病分类模式）里面还是精神类疾病，时代发展了，到了 DSM 第四版的时候，同性恋已经从精神病诊断里踢出去了。记得当时看过一本小说叫《北京故事》，看到蓝宇和捍东，竟然真的看哭了。后来这部小说被改编成了电影《蓝宇》，主角是刘烨和胡军。这部小说给我最大的感触是，爱情就是爱情，与发生在什么人什么性别身上无关。

时至今日，人们对同性恋的态度日益宽容。苹果公司总裁库克公开出柜，收到的是许多人的点赞与祝福。前几年又冒出一批腐女，看到干干净净的小哥哥就感叹：这么好的男子，应该有个男朋友。我当老师后，给学生们上课时讲到同性恋，让大家畅所欲言，可以说说自己身边的同性恋，也可以说说自己对同性恋的看法，还可以把自己对同性恋的疑问大胆地说出来。

在课堂上，我看到了3个点：（1）每个人都能讲出来身边的真人真事，可见同性恋并不是我们想象的极端一小撮人，人们也慢慢愿意“出柜”；（2）人们确实对同性恋越来越宽容了；（3）即便越来越宽容，但是仍然存在着很多误解。心理学上，我们说，现在人们还对同性恋有很多“刻



板印象”。下面，我选几条来说说。

### 刻板印象 1：男同的性伴侣要比直男多得多？

要回答这个问题，思路应当是这样的，做个大样本的调查，看看直男大样本群体的人均性伴侣数量是多少，再看看男同大样本群体的人均性伴侣数量是多少，然后通过统计方法比较，这两者之间是否存在显著的差异。才能说，谁比谁的性伴侣更多。

一项在全美国进行的调查现实，男同性恋者性伴侣数的中位数只比男异性恋者多 1 位。其他研究也得出了类似的结论。在性伴侣数这方面，男性同性恋者和异性恋者其实相差无几。同性恋并不等于放浪形骸；当然，通过这些数据，也不能得出同性恋就比异性恋更加用情专一的结论。

### 刻板印象 2：同性恋的家长养大的孩子也是同性恋？

在美剧《摩登家庭》里，Mitch 和 Cam 是一个男同家庭，他们领养了一个越南女儿 Lily。由于人们认为同性恋是耳濡目染后天习得的，于是觉得这样家庭长大的孩子，更有可能也是同性恋。要回答这个问题，还是上面那个思路，大规模调查一下看看在同性恋家庭长大的孩子成人后同性恋的比率，再看看在异性恋家庭长大的孩子成年后同性恋的比率，然后再对比看看。

不少研究都显示，由同性恋家长抚养的儿童，并不比由异性恋家长抚养的儿童有更严重的同性恋倾向。反过来说，如果同性恋真是家里耳



濡目染的，那为什么大多数同性恋者的父母却是异性恋呢？

### 刻板印象 3：男同很娘，女同很汉子

这里并不否认确实有男同女性化，也有女同男性化。但更重要的是，并非所有的同性恋者都会扮演特定的性别角色。如果只靠外表的娘或汉子判断一个人的性取向，那真的会闹出好多大乌龙。

除了以上这些刻板印象，还有不少。比如，有一次在我的课上，有个女生问我：老师，是不是同性恋都特别专情，是不是就是爱一个人就一辈子？鉴于我在课上讲了上面的思路，我问在座的学生，谁能回答这个问题。另外一个女生转头说：是不是异性恋都特别专情，是不是就爱一个人就一辈子呢？

说到同性恋，另一个问题就是要不要“出柜”。还是在我的课上，一个学生说了这样一个例子。她有一个一起长大的邻家朋友，男生。长得高高大大，白白净净，从外表看“特别好”（她原话）。后来，他说自己是同性恋。我这个学生讲这个故事的时候，言语之中掩饰不住的唏嘘，她说，我觉得他太难了，不是所有人都能理解，包括他的父母。其实，我虽然不敢说出来，心里还是暗暗盼望他能够转变过来，喜欢女人。

从这个故事里，我们还是看到了2个点：（1）即便社会舆论导向更加宽容了，同性恋还是面对着很多的不理解和不接受，困难重重；（2）即便是能够接受的人，心里也许也会有些“小别扭”。

在结尾，我还是得再说一次：同性恋不是病，不是变态。





## 色情制品对你的影响有多大

家长不教，老师不讲，正规性教育过去是藏着掖着，后来直接被当成了思想品德课。我记得自己上高中的时候，学校还真的给我们做过一次所谓“生理卫生”讲座。在 20 多年前的北京高中里（又到了暴露年龄的环节了），我们一听“生理卫生”一般都会两眼放光，不含蓄的人还会脸带诡异笑容。我们一个年级几个班集中在阶梯电教里，其实大家都是心里期盼着的，可惜走上讲台的是我们学校的一个管德育的中年女教师。清晰记得，她讲生理结构的时候，自己也超级扭捏。而且实话实说，如果在听课前你不懂“睡”的实操原理，听了这种“生理卫生”课之后，你还是不知道如何“正确发生性行为”。那么，这节课讲了什么呢？老师站在讲台上，其实更是站在道德制高点上，狠狠痛批“早恋”。我记得特别清楚，当时有句话她说的是：“初中生早恋，高中生早恋，大学生早恋问题……”大学生还算早恋？当时我们台下一片嘘声，当然也没敢嘘得特别过分。下课之后，我和我的小伙伴们一样，脸上多多少少都挂着“我整个人都不好了”的表情。

有些事儿，堵是堵不住的。既然正规渠道我们得不到想要的知识，不要说在我上高中的年代，即便是在今天，AV 也是不少人的教学片。在点点鼠标就能看到 AV 的时代，防是不怎么能防住的，不如把这个事情说清楚。首先，AV 是娱乐片，不是教学片。如果你想成为公司高管，



“霸道总裁爱上我”这类娱乐片显然不是教学材料。AV 同理，当它成教学片的结果是，毁三观。其次，AV 以及其他色情作品，它们的存在主要是致力于满足男性性幻想，而真正的性爱则让双方都感受到愉悦。

默默问一句，你被 AV 骗了吗？

### 别和演员比大小，别和演员比时间

雄伟，并不是所有人的“硬件”条件。美国人的平均值是 12.9 厘米。貌似“天赋秉异”的演员不是精心挑选就是后天手术。别用演员比大小，否则你总觉得自己不够“标准”。

看一部片子，至少 60 分钟是在“活塞运动”，这不常见。调查显示，中国男性中约 40% 的人时长在 6 ~ 15 分钟。做爱更重感情交流，AV 则有性无爱，而且这还是剪辑出来的。

### 别把女朋友当女演员

所有的书上都会写，女性比男性更加慢热。在“直奔主题”之前，大多数姑娘们总是期待着前戏，而不是上来就干柴烈火，不是撕就是扯。另外，片子里的演员总不介意大方展示自己的身体，叫声惊天地泣鬼神，导致不少男生也盼着自己妹子也能这样，这样的期望常常会比较失望。很多妹子来找我询问，其实自己很多时候放不开的，怎么办？其实，即便到了今天，中国的妹子大多还是放不开，而且她们对自己的身体似乎永远缺乏应有的自信。我经常听到姑娘说，等我再减掉几斤的，我希望



肚子再瘦一点，我希望腿再细一点……现实世界的姑娘和片子里的女优差别可能大到让人感觉是两种“生物”。

### 别把自己当杂技演员

开篇就说，AV是娱乐片不是教学片，有些体位，轻易模仿后果惨痛。曾经就有情侣模仿《色戒》而造成撕裂受伤，不得已还得去医院。

另外，口交是AV里最常见的套路之一。而有相当多的人并不愿意采取这种方式。如果你的他（她）不愿意，首先需要的是理解和尊重，多沟通，先解决心理负担。现实中，他（她）接受是种情趣，不能接受的强求，是一种侮辱。

### AV不会告诉你，注意安全，注意卫生

AV创造了一个可以为所欲为而不会产生任何后果的世界。片子里你会看到许多无保护的性行为。在生活中，如果模仿的话，要么“闹出人命”，要么可能会增加感染疾病。

现在，网上有无穷无尽的色情作品，而且大多都是免费的。看得多了，很容易认为片中的性行为就应该是现实中的性行为。在心理学上，这是一个习惯化和合理化的过程。在此，必须严肃地强调：分清影片与现实！AV就像《速度与激情》，飙车似乎激动人心，无比过瘾，但咱们真正开车上路必须遵守交通规则。



## 涨知识

### 同样 AV，男生女生影响不同

其实，大多数人还是分得清 AV 与现实的。2010 年一项研究调查了 73 名 14 至 20 岁瑞典中产阶级家庭的青少年对于色情作品的看法，研究的结果是，大多数参与者能理性地面对色情作品，也有能力辨别色情作品中不切实际的方面与现实中性行为和性关系的区别。

这项研究还显示，92% 参与调查的瑞典青少年承认在网上看过色情作品，女生往往是无意间“撞上”的，而男生更倾向于主动搜索（嗯，你们懂）。男生通常把色情作品用来“怡情”，也认为这是性教育资源。一名男生说，色情作品满足了他们对“性行为的其他方式”的好奇。女生们的看法则更为复杂。大多数女生说色情作品是让她们反感的，但也有 1/3 的女生认为这是有趣和令人激动的。不过这 1/3 的女孩显然不会公开表示这种观点，尤其不愿对男生说，因为她们怕这样会被人说三道四。

大多数女生都持有一种观念：爱才是性的正常理由。女生们厌恶色情作品是因为这代表了没有感情、没有爱的性。参与调查的青



少年都明白绝大多数色情作品纵容了男性的性幻想——其中的男性唯一考虑的就是如何满足自己；而里面的女性则以满足男性的需求为唯一任务，即使有时她们自己的需求被忽略。男生们对此基本不持批判态度，而女生们则对色情作品中对女性享受的忽视表示反感。

女生们还承认她们会将自己的形象和色情作品中的女性进行比较，并表达了一种担忧：怕自己不够性感，导致男孩子看不上。而男生们对这一担忧表示惊讶，他们的理由很充分——现在的色情作品呈现了女性的各种形象：瘦，胖，大胸，小胸，自然胸，隆过的胸，而各种形象的女性都有人喜欢。

女生们还怕男生会把在色情作品中所看到的那些都在自己身上实践，特别是肛交。男生们则强烈地否定了这一猜想。他们坚称色情作品中的性行为现实中的性行为是完全不同的，而自己有能力分清二者的区别，就像能分清动画片中的夸张和真实生活的区别一样。



## 不注意是会 “闹出人命”的

作为一名男生，不要求你能为她披嫁衣才脱她内衣，但至少为她做到脱她内衣后你穿好“雨衣”。做对自己和她都负责的人。

我曾经在一家三甲医院亲眼见到如下场景：

一个十七八的小姑娘，让另一个二十出头的小姑娘带着看病。

医生说，手术签字。

她说，自己签。

医生说，你太小，父母呢？

她说，不能告诉父母。

医生说，那你男朋友呢？

她说，他是不会来的。

医生说，那带你来的这个人是谁？

她说，这是我嫂子。

医生说，她多大了，那你哥呢？

她说，我嫂子 22，和我哥还没结婚呢……

一时之间，我也不知道我心里是什么 feel，五味杂陈。一方面挺心疼这小姑娘的，另一方面我很想说：姑娘，知识就是力量！！！性知识是人类，尤其是女性人类，需要尽早了解的知识之一。如今干柴烈火的男女那么多，爱萝莉又爱推倒萝莉的猥琐叔叔那么多，不承诺不负责不



出现的“三不”渣男那么多……

只为一时的激情，这张“单”你们买不买得起？

先说怎么能怀孕。女性正常排卵，然后出现足够数量的健康小蝌蚪，小蝌蚪的旅途并不通畅，经历艰难险阻精卵才能正常结合，精卵邂逅后能在子宫腔落地生根。上述任何一个环节出现问题，都不能受孕。

那么，看看古人们都是怎么做的。古希腊人用明矾、酒、海水或醋冲洗阴道避孕，古印度流行用大象或鳄鱼粪便。不要小看古人的智慧，高酸性的物质确实有一定的杀精作用，但动物粪便所带来的强烈臭味显然会影响“性趣”。中国古代青楼姑娘们服用微量水银，平民则多用鱼鳔。水银的确可以避孕的，但水银有剧毒啊。它可以通过胎盘屏障，引起流产或早产。过去的妓院，老鸨一般都会强制或是隐秘地让妓女喝下少量的水银，省得妓女怀孕带来一系列麻烦。很多妓女喝了这些水银，从良后想要孩子也要不了。现在的避孕方法已经有了长足的进步，选择很多，但是，这些方法你都知道吗？你选对了吗？

### 传说中的杀精食物

可乐、香菜、芹菜、大蒜、酒精、葵花子……还有，炸鸡和啤酒（突然间好心疼都教授）……还有，据说豆腐也杀精。何谓杀精？杀精是指精子数量减少或降低精子成活率。可是众所周知，几亿个“小蝌蚪”里只要有一个“胜利者”就足够妹子中奖了。所以，靠这些杀精，基本属于无稽之谈。



### 忽悠妹子首选——体外射精

作为众多不靠谱男人的首选，体外排精经常拿来忽悠妹子。还有不少人自以为体外射精无需成本，是最能享受零距离接触的避孕方式。但是，不靠谱！它的失败率在 25% ~ 28%，甚至更高。为什么不靠谱呢？男人在射精前分泌的前列腺液里面，已经带有一批冲锋陷阵生命力强的“先锋”精子从尿道口流出，怀几胞胎都够用了。其次，很多人的控制力没那么强，你懂的。

你要说你人品好，外射从没中过奖，那么，是不是需要考虑一下自己是不是有不孕不育的问题呢。

### 基本拼人品——安全期避孕

我们会经常听到的安全期计算法是类似“前七后八”或者“前三后四”这样的说法。女性一般每个月经周期只有一个卵子排出，排出后可存活 1 ~ 2 天。安全期避孕的原理就在于，避开女性排卵期，让小蝌蚪的旅行成为一次有去无回的观光之旅。靠计算安全期避孕，必须要满足的条件是，妹子的大姨妈周期要像时钟一样准点才行。

可惜的是，女人的周期比女人还难捉摸。生理周期也会受到环境、情绪、健康状况的影响而波动，考试前紧张情绪、巨大工作压力、异地居住环境变化都会引起大姨妈的改变，至今没有什么方法可以准确推算女性的安全期。而进入女性身体的小蝌蚪，要是条件合适，能存活 3 ~ 5 天，“耐心等待”。这样看起来，北京遇上西雅图的几率相当高。





说个我自己的情况，就在我大四准备考研的最后一个月，整个人感觉压力好大。到了考研的前一天晚上，神神叨叨地在只有几平方米的宿舍里走来走去，至少有一个多小时，然后给朋友打电话。那年头，一个在上海的大学生不可能舍得用手机给远在北京的朋友煲“电话粥”。我记得特别清楚，打爆了两张 201 电话卡（可能现在的大学生都不知道 201 电话是什么了，真是暴露年龄的环节）。和朋友聊了什么不记得了，就记得自己哼哼唧唧，絮絮叨叨了好久。就在这种情况下，那个月的周期被搞乱得一塌糊涂。这种状况下，若是还依靠所谓“前七后八”，显然是不靠谱的。

安全期避孕，失败率高达 20% ~ 25% !

### 这么近，那么远——安全套

曾经有个小女生和我聊天时提到过，前任忽悠她说只要最初戴一下安全套就好了，中间过程可以不戴，最后体外就没问题。瞬间我有爆粗口的冲动！

安全套，“知名度”挺高，可问题是，你用对了吗？

（1）使用方法。套套盒子里面有说明书，不再赘述。

（2）安全套不但分薄厚也分 size。前者基本都知道，后者就不一定了。套套一般都分为大、中、小、特小 4 种尺寸。太大滑落太小撑破，所以想要“体贴入微”，选对 size 很重要。

（3）只能配水性润滑剂。套套接触矿物油仅 60 秒，强度就可降低



90%。记得选择水性润滑剂，油性润滑剂会破坏套套，出现“漏网之鱼”。

（4）安全套只能防止部分性传播疾病。虽然套套能够降低性病的传染几率，但是，有些性病，比如疱疹，人乳头瘤病毒感染等（可以上网搜索更多），套套是没法防护的。安全套如果正确使用，避孕率能达到 98%，若使用方法不正确，失败率也可达 14%。

说个段子。我记得当年上大学时，我们心理系有一门课叫做性心理学。有一节课上，老师的教学内容就是教我们怎么使用避孕套。教具，当然就是实物套套了。老师详细展示了怎么从打开包装，到套上，到挤出前端气体，再到全部展开。然后，每人发“教具”一只，人人都有实操机会。虽然我们是大多数人眼里“学心理的”，承受力强，我也要默默承认，那场面至今回忆起来都不胜唏嘘。还记得我们班是 60 人，在一个房间里同时打开 60 个“教具”，何其壮观！实操完毕之后，老师让班长把用过的“教具”收集在一个塑料袋里，扔掉。我至今都不知道这一包“教具”被扔到哪里去了，想到保洁人员看到这些“教具”，又是画面太美不敢看了。

### 吃激素避孕，你恐慌吗？——避孕药

说起避孕药，也不是洪水猛兽，也不一定就长胖，吃多了也没有不孕不育那么夸张，我们细细道来。避孕药，大致分成三种：长效、短效和紧急 3 种，全称长效口服避孕药、短效口服避孕药，以及紧急口服避孕药。长效避孕药与短效避孕药最大的区别在于不需要每天服用，每



月只吃一次，但是副作用大，现在基本已经被淘汰了。紧急避孕药又叫 morning after，望文生义就知道是怎么回事了。这三种都是激素，不过，没必要谈激素色变。咱们先来说说激素，再来说说目前市面常见的短效和紧急避孕药。

### 激素，怎么做到避孕的

避孕药，绝大多数情况下是由女性服用，于是这里主要涉及两种激素是，雌激素和孕激素。雌激素是由卵巢分泌，激发维持第二性征，让女生外表看上去是妹子而不是汉子要靠它。孕激素让女人实现做母亲的梦想，它协同雌激素完成受孕、妊娠、泌乳等一系列的任务。雌激素和孕激素二者共同作用，形成了女性的生理周期。

口服避孕药通过雌激素和孕激素联合作用抑制排卵而达到控制生育的目的。换句话说，连续口服避孕药，药里的成分模拟了女性排卵带来的激素变化，虽然也有月经，但是身体却不会排卵，也就不会受孕。

### 成功率接近 100%——短效避孕药

一般短效避孕药从月经来潮第一天开始吃，每天一片，连吃 21 天为一个周期。吃完 21 片药之后，月经就来了。7 天之后，再吃下一个 21 天的周期。

作为一种成功率已接近 100% 的方法，如今的新一代短效避孕药除了血管疾病患者慎用之外，几乎没什么副作用（发胖这个事情，我们接



下谈），还能减少子宫内膜癌和卵巢癌的患病几率，帮助缓解经前综合症，顺便还多多少少起到防止痤疮的作用（因为，痤疮和身体内雄性激素相关。没看错，是雄性激素。避孕药里的成分能对雄性激素起到抑制作用）。不过，缺点也挺明显，那就是忘记吃药。

人们对避孕药的担忧，很多时候是对激素的恐慌，觉得一说吃激素就是不好的，就会发胖。另外，觉得避孕药每天吃，长期吃的话是不是就会累积很多副作用，吃多了就不孕不育了。吃不吃是每个人的判断，你的身体你做主。这里只是提供两条事实。第一，目前短效口服避孕药中的雌激素只有每天 20 ~ 35 微克的含量，而人体每天正常分泌雌二醇的量是 60 ~ 600 微克，药量对于健康人而言，是相当安全的。第二，至于药物蓄积，就更不用担心了。短效口服避孕药必须要每天吃，一旦有漏服，就算只是一天，也有怀孕的可能性。这就从反面说明了吃短效避孕药导致不孕不育的可能性微乎其微。

该说的大致都说了，还是那句话：你了解你判断，你的身体你做主！

### 最救火也最伤身——紧急避孕药

以上说的各种方法都没使用，怎么办？！事后用水使劲冲洗，把小蝌蚪洗干净？站着蹦啊蹦，让小蝌蚪都流出来？亲，你不是女侠，可以靠内力把那玩意逼出来。在性情界，还有这样一个“救火队长”：紧急避孕药。

紧急避孕药通常要求在性行为后 72 小时之内尽快使用，通常需服



用 1 次或 2 次。它的避孕原理和短效避孕药类似，也靠激素，剂量只是短效避孕药的 5 ~ 10 倍。大剂量的激素可以迅速地起到抑制排卵的作用，并且可以使宫颈黏液变黏稠，阻止精子通过。此外，它还能够影响子宫内膜，阻止受精卵着床，通过这些效应的共同作用防止怀孕。使用紧急避孕药大约可使意外怀孕的风险减少 70% ~ 80%

听上去挺“安全”，可是这种方式最伤身体。（1）由于剂量大，可能引起恶心、呕吐、月经紊乱等副作用；（2）就算是事后救火，仍旧有 15% 的失败风险！

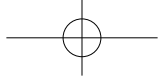
所以，记住：紧急避孕药绝不是一种常规避孕手段！一般一年内使用次数不能超过 3 次！

### 万无一失——禁欲

操作方法，大家都会，不多说。

最后，再次重复强调一下开头的话。如果作为一个女生，我觉得你绝对有必要了解一次人工流产的过程和对你的伤害。如果是男生，我也觉得你有必要了解你一次不负责任的性行为可能带来的后果。

避孕方法，用对了是享鱼水之欢，用不对就只能享天伦之乐了。



## 涨知识

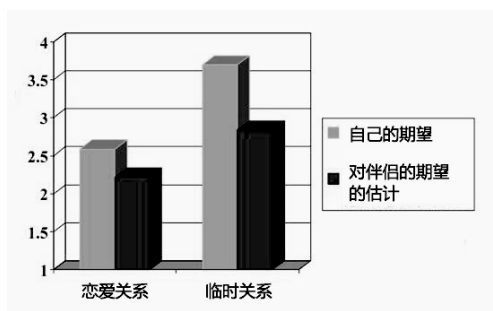
### 听说，男生都讨厌戴套



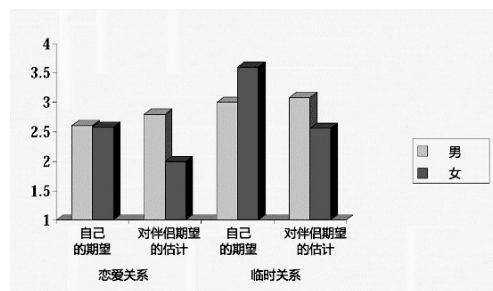
据说男生都讨厌戴套，又据说这就好像“穿着衣服洗澡”——不爽快。尤其是女生，很容易认为男生不爱戴套。然而一项研究表明，对于戴套套，男人比女人想象中要宽容。

2010年，澳大利亚莫道克大学（Murdoch University）的心理学家在网上用问卷调查了将近1千名澳大利亚大学生，他们的年龄在18~25岁。问卷询问他们“自己有多乐意使用安全套”，“自己的他（她）有多乐意使用安全套”。从最不乐意到最乐意记为1~5分，分越高越乐意用套。

回答者分成2组：第一组是正处在确定的一对一恋爱关系中，这样的大学生有649名；第二组没有确定的他（她），性方面比较随意（比如，一夜情等），这样的大学生有144名。总体上，两组大学生（无论男生还是女生）都比他们的伴侣想象中更乐意用安全套。最大的亮点出现在第二组的女性上，也就是没有固定性伴侣的女生，她们低估了男生使用安全套的积极性。

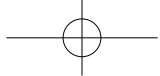


上图显示无论在确定还是随性的关系里，人们总会低估对方用套的意愿。



上图显示在随性的情况下，女生常常很希望男生能用套，但她们会觉得男生不爱戴套，而事实并非如此。（表示女生对性伴侣期望的深色柱子低于表示男生自己期望的浅色柱子。）

这个研究说明了，对于戴套，他（她）可能比你想象中的更宽容，所以你无需害怕向对方提出这个问题。直接点说，这事你们俩说不明白，不能达成一致，那就意味着“也许还没到时候”，毕竟勉强没有幸福，也没有性福。



## 涨知识

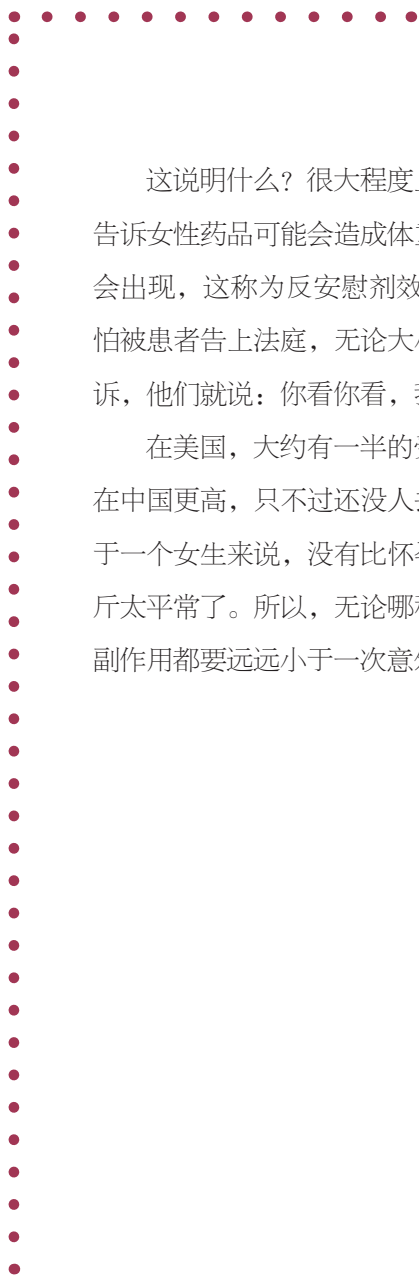
## 吃短效避孕药会变胖吗？

担心变胖和吃多了不孕不育是女孩子们抵触吃短效避孕药最主要的原因。2010 年一本叫做《避孕》（Contraception）的科学期刊发表了一项研究结果。这项研究追踪了近 500 名 15 岁至 19 岁女孩几年的时间，看看吃避孕药是不是会导致她们体重增加，结果发现，吃避孕药的女生体重反而控制得更好。

假如这个研究结果是真的，那么避孕药让人变胖的名声是哪儿来的？一个原因可能是药盒子上印着“可能体重增加”。既然制药公司都这么说了，我们干嘛不相信？

要回答这个问题，做科研的人一般是这个思路：找两组人，两组人都告诉她们吃的是一样的避孕药，只不过事实上一组人吃的是避孕药，另一组吃的是安慰剂（你可以理解成吃的就是和避孕药看上去一模一样的维生素 C 或者山楂丸）。目前我看到的资料是，已经有 3 个这类研究，参与人数超过了 1200 人。研究人员收集到了不少副作用：头疼、恶心、乳房胀痛、呕吐和体重增加……有意思的是，这些情况同时出现在了吃真药和吃“假”药的两组人身上，而且没什么差别。





这说明什么？很大程度上，这可能是自我暗示的结果。如果告诉女性药品可能会造成体重增加，那么这种副作用可能就真的会出现，这称为反安慰剂效应（nocebo effect）。制药公司为了怕被患者告上法庭，无论大小，把所有副作用都列上。真有人起诉，他们就说：你看你看，我在药盒上写了啊，提示过你了！

在美国，大约有一半的受孕是在计划之外的，这个数字可能在中国更高，只不过还没人去做调查。真要说长胖这个话题，对于一个女生来说，没有比怀孕更胖的了。生一次孩子胖个二三十斤太平常了。所以，无论哪种方式避孕，衡量一下“性价比”，副作用都要远远小于一次意外怀孕再“处理问题”对身体的伤害！



## 千防万防没防住， 意外怀孕怎么办

我国性观念的神奇之处就是混淆了“传统”和“无知”。

直到现在还有不少年轻人，尤其是女生，把“无知”当纯情，把“无知”当保守，觉得什么都不懂才是传统的表现，真是“图样图森破”，“我和我的小伙伴们都惊呆了”！遇到过某个高中小姑娘，一边说“我们很少戴避孕套”，一边问我“王老师，短效避孕药是什么”，让我感觉他们至今都没中标是不是男朋友练过《葵花宝典》。当然，为人师表，这样的话不能说。

还有个大学女生，传统了 20 多年，结果被渣男推倒，怀孕不敢跟父母说，找来周围小伙伴们商量的都是怎么赶紧打掉，事后怎么瞒着，怎么休养——我终于明白那些“安全、无痛、无创”都是给谁看的，真担心她冲进黑诊所，或者某些从里到外都是粉红色的号称“特别棒”私立医院。

我周围曾经就有小伙伴去了那些号称“特别棒、特别方便、服务特别好、价钱特别合适，还特别不伤身体”的一家从外面粉到里面的医院。手术做完了，感染了，平白无故多打了一个星期的抗生素，多吃了一个多月的药，恢复比正规医院还要慢得多。

姑娘，知识就是力量！知识，在你童年时帮你防范恋童癖的“怪蜀黍”，在你少女时帮你不受不良少年和某些熟人长辈的侵犯（是的，你没有看错，对女童和少女的性侵犯，多数都是熟人和家族中的亲属所为），在你青年时帮你远离渣男，在你成年后帮你提高性生活质量和满意度。



## 人工流产和道德败坏是两码事

说起人工流产，就有人把它和“道德败坏”联系起来。这种说法，我不评价，只是感觉一股 20 世纪 70 年代感扑面而来。现在，人工流产要比我们想象的多得多。大约 1/3 的女性在发现自己停经时会选择人工流产。近年来我国每年约有 1000 万例人工流产。

人工流产虽然不是道德问题，但却是健康问题，为了自己，请还是返回头看看上面避孕的那一篇。

## 人工流产对健康的影响有哪些

### 1. 短期影响

药物流产可能导致恶心、呕吐、下腹痛、乏力等不适；流产后出血时间过长及出血量过多是其主要副反应。手术流产可能导致的近期并发症包括子宫穿孔、人工流产综合反应、吸宫不全、漏吸、术中出血、术后感染、栓塞等，但这些严重并发症的发生率都小于 1%。

目前一般情况下在正规医疗机构进行人工流产治疗是安全的，严重并发症发生率都已经很低。再次强调一下，这是到正规医疗机构诊断的情况！目前看，在“北上广”这样的城市，在正规医院包括检查和人工流产手术费用在 2 千元左右，为省钱去那些打着“无痛安全，快速恢复，费用低廉”的地方，请参见我朋友的案例，不但更有可能伤身，而且还会更加伤钱。

### 2. 长期影响

2011 年，英国最新公布的临床指南明确指出，相当多的医院研究



表明，在正规医疗机构中进行的人工流产与女性之后的宫外孕、前置胎盘、不孕或流产没有特别明显的关联。听上去是不是有点冲击我们的旧有观念？无论这些研究是否可信，我再次强调：首先，做好避孕，避免意外怀孕；其次，意外怀孕如果是流不是留，请到正规医疗机构！

有一点大家应该了解，有证据显示在一些不允许人工流产的国家和地区，流产史与不孕存在一定相关性。在一些地方，由于宗教或法律等问题，人工流产还是非法的，那些地区的女性只能在黑诊所接受不安全非正规流产操作，造成的健康问题更大。在我国，虽然流产是合法的，但是仍然在有些人心里和“道德败坏、生活作风问题”挂钩，导致很多姑娘（尤其年轻姑娘）由于心理上的羞愧与压力，没有走进正规医疗机构，这才是许多悲剧的根源！

这里第三次强调：姑娘，知识就是力量！多学知识，保护自己！

### 3. 心理影响

大量的临床观察和调查研究结果都显示，对于多数女性来说，人工流产并不会给她们的心理健康带来显著的负面影响。在这里吐个槽，真不知道网上那些关于堕胎的恐怖鬼故事都是怎么编出来的，这么看起来，写手们编出手撕鬼子也不足为奇了。

事实上，如果非要说人工流产对女生心理的影响，那可能更多的是有些后悔与遗憾，但是大多数人是感觉松了一口气。

最后，还是和上一篇一个观点。如果不想要孩子，请避孕。避孕方法，用对了是过情人节，用不对就只能过父亲节或母亲节了。



## 衣着暴露，绝不是 性侵害的借口

2012年6月，上海地铁的官方微博发了这么一条：“乘坐地铁，穿成这样，不被骚扰，才怪。地铁‘狼’较多，打不胜打，人狼大战，姑娘，请自重啊！”微博一出立刻网上口水一片！有姑娘还在地铁站举牌抗议，说出那句著名的——“我可以骚，你不能扰”！

为什么一片骂战？这条微博的逻辑也挺神的。“乘坐地铁，穿成这样，不被骚扰，才怪……姑娘，请自重啊”，这么说话，是个姑娘都得不舒服。穿得 sexy 一点何错之有？但是，听上去如果因为穿着而受到侵害，那么受害人至少应该承担部分责任——谁叫她“不自重”，谁叫她“招蜂引蝶”、“勾引色狼”？导致受害者不但受到侵害，还背上了严重的心理负担。这和千百年来王朝破灭的“红颜祸水”理论有点很像。

不过，也有不少人支持这条微博的观点，支持派的说法是，“你能骚我就能扰”。默默说一句，无论人家穿什么，如果“扰”了，法律还是会惩罚的。和人家穿什么衣服没关系。当然，也有人会说，你这写书的人自己是女性，肯定站在女生这边，没准儿还给我扣一个“女权主义者”的帽子。这个问题暂时先放一边，无论是社会心理学还是犯罪心理学都对这个问题做过研究，咱们看看研究怎么说。

确实，很多实施性侵害的犯罪分子在为自己开脱时都会说，是她勾引我的，就连一些女性也会指责受害的女性，是她自己平时不检点。为什么人们对受害者如此“残酷”？这简直是伤口撒盐的二次伤害，有时



甚至比性侵害更加伤人。好的，这时候请社会心理学登场，来解释一下为什么人们会有这种心理。

心理学家认为，人们责怪受害者是由于一种叫作“公平世界的信念”在起作用。什么叫“公平世界”？就是说，人们认为，好事发生在好人身上，坏事发生在坏人身上，发生了坏事，一定是这个人身上有“坏”的问题或特征。这种想法何其愚蠢，但是极为正常的想法。

为什么？出于人类自我保护的本能。我们想象一下，假如某个性侵害受害者是完全无辜的，没有问题的，但是她遭受了侵害，那么这就是无妄之灾，没有理由的了。这就意味着，对于我们任何一个人来说，我们什么都没做错，但是也可能受到伤害，今天是她，明天就可能是自己。这种想法让人不安，让人恐惧，为了平复自己的这种焦虑，我们必须给这个侵害事件一个我们认为“合理化”的解释：没准是她自己的问题才招惹了这种事。一旦这样想，我们就会产生一种“自己也安全了”的幻觉了！

那么，穿什么到底和性侵害有什么关系？现在是请犯罪心理学登场的时间了。事实上，一些犯罪心理研究资料表明，大多数性侵案件犯罪分子在事后根本不记得受害人穿了什么样的衣服。而且，不少性侵害犯罪分子本身心理就是有问题的，他们性满足的方式异于绝大多数人，这可能才是引发他们犯罪行为的原因。

所以，姑娘们，永远记得，你是受害者，感到羞愧的永远应该是那些犯罪分子，而不是你！



# 07

## Part

# 挫折会来， 懂得安全自救

每个人都会遇到挫折，关键是挫折来临后，如何安全自救，突发事件如何应对？



## 围观者太多， 未必是好事儿

2011年，2岁的小悦悦车祸之后，18人经过而无人伸出援手，最后是一位拾荒的阿姨呼救，这件事再次刺痛了国人的神经。人人纷纷怒叹：社会道德已经沦丧到这种程度了吗？这样的事情为什么会发生？只发生在中国吗？先来看看下面这个每一本社会心理学书里都会提到的“著名”案例。

1964年3月13号凌晨3点，在纽约酒吧工作的 Kitty Genovese 走在回家的路上，快到公寓的时候，她不幸遇到了持刀暴徒。在长达几十分钟的时间里，Kitty 惊恐的尖叫并恳求帮助，但她的38户邻居，也没有一个人施以援手。最后，Kitty 在医院伤重不治而死。一时间，美国社会也发出了上述感叹：社会道德已经沦丧到这种程度了吗？

让我们暂时从对良心痛心疾首的鞭挞上转移视线，接下来，我们做两件事：（1）从心理学上分析一下，另一种可能的解释；（2）如果你遇到这种情况，能够怎么做。

必须强调的是，我从未想过要为谁辩护。我只是想让更多的人知道必要的信息（而不是灌输结论），并且让所有人都自己去做判断（而不是引导舆论），自己遇到困境时有一些手段（而不是手忙脚乱），并且目睹他人的困境时了解一些群体心理，能够给予力所能及的帮助（而不





是仅仅莫名围观)。

在心理学上，有一个概念叫做“旁观者效应”(bystander effect)，说的是猜测当旁观者的数目增加时，任何一个旁观者会很少注意到事件的发生，更少地把它解释为一个重大问题或紧急情况，更少地认为自己有采取行动的责任。换句话说，当有其他人存在时，人们不大可能去帮助他人，其他人越多帮助的可能性越小，同时给予帮助前的延迟时间越长。

为了证明：在危急时，在场旁观的人越多，出手帮忙的人就越少，心理学家做了一系列实验。他们假装在乘坐电梯时不经意地掉落了一枚硬币。结果，电梯里(除了心理学家之外)只有1个人时，这个人提醒心理学家掉钱了的可能性是40%；当电梯里的其他人增加到6个的时候，心理学家被提醒的可能性就不会超过20%了。

为什么会这样？造成旁观者效应的原因有两个，第一个就是咱们中国的老话说的“三个和尚没水喝”，心理学上叫做“责任分散”。周围他人越多，每个人分担的责任就越少。

遥想1997年时，黛安娜王妃遇难，在场的9名摄影师都有手机，只有1人打电话报案，其他人解释说：他们以为已经有人打过电话了。第二个原因叫做，对情境的不明确性。简单来说，就是遇上事了，咱总得问一句：这什么情况啊！搞不清状况，大家都不敢出手。请脑补如下



场景：你走过路过，看到一男一女狠狠纠缠或者扭打，搞不清状况，你敢出手吗？没准人家两口子合起来异口同声：关你 P 事！

那么好，现在问题又来了。针对以上情况，如果你是一个女生，再如果走在街上有人冒充是你男朋友、老公，或者冒充是你爹，扇你一巴掌，说：你怎么到处乱跑！然后要强行拉你走，怎么办？

这听上去好像“传说”或者“故事”一样，我有一次在课上提出了这个问题，本意是想看看课上学生们自救的意识，但是下面立刻就有一个女生说，她的朋友（女）真的就在北京遇到过这种情况。按照上面是获得旁观者效应，这种情况下：旁观的人，如果很多，那么“责任分散”，很多人想“别人会管吧，不用我出手”；如果他们“对情境不明确”，那么也不会贸然上前。所以，怎么办！留个伏笔，下一篇专门讲。

在这一篇结尾的时候，我要说，如果遇到别人需要帮助，而你在围观的时候，记得该出手时出个手，不是让你冲出去以命相搏，至少打个 110 或 120 不是难事吧。如果你是那个需要帮助的人，而很多人在旁观，那么你了解了旁观者效应，求助别只是扯着喊“救命啊”，盯住一个人，请他（她）帮你，是一种方法，更重要的是，首先要有遇到危险与灾害的自救与急救的基础知识，在下面几篇，我们也会谈到这个话题。



## 遭遇犯罪事件： 四喊三不喊

2014 年下半年，接二连三有各地的女大学生失踪事件。重庆一女  
孩搭错车被害，22 岁女大学生在济南火车站搭黑车惨遭囚禁，江苏吴  
江 19 岁女大学生失联半个月后确认遇害，浙江 21 岁女大学生从家中  
出门办事遭抢劫杀害后被抛尸水塘，河南某大学女生携款返校遇害被  
抛尸……

未必是突然间犯罪分子就开始针对大学女生大规模下手了，从心理  
上讲，也许只是媒体这段时间的集中报道刺痛了人们的神经。但无论如  
何，人身安全问题永远是一个再重视也不过分的话题。公安大学有位教  
授叫王大伟，他撰写了一系列安全自救的书，其中一本叫《王大伟自救  
手册》，推荐大家都看一看。这里，我从王教授的书里选几条，重点提示。

### 四喊三不喊

所谓四喊。

男友在旁高声喊，二三女友高声喊，  
白天高峰高声喊，旁有军警高声喊。

所谓三不喊。

天黑人少慎高喊，孤独无助慎高喊，  
直觉危险慎高喊，斗智斗勇智为先。



四喊好理解，包括前面我们也说了，遇到危险冷静下来，观察寻找周围穿制服的警察、军人，甚至是保安。三不喊说的是什么呢。天黑人少，路上没什么人，车上没什么人，你一喊，犯罪分子一激动，容易失手伤人，况且犯罪心理学上也有一个概念叫做激情杀人。每一个人都有对危险的直觉，如果出门感觉有人尾随，或者夜黑寂静让你感到不安的小道，就尽量不要走。喊或者不喊，要以不伤害自己身体为最基本的标准。

#### 对抗性骚扰四条对策

不回信息。我曾经接触过一例性骚扰案例的受害女生。在她的手机里，骚扰她的上司发了很多不堪入目的内容。对于这种信息，包括貌似是开玩笑的黄段子，坚决不回。

正气叫停。有些让人讨厌的熟人“怪蜀黍”，色迷迷的上司，可能用不怀好意的眼神上下打量女生，或者借机有身体接触，这时一定要理直气壮说出来：你不要这样，不要碰我，我不高兴，我不愿意！

目不斜视。对于那些色迷迷的目光，不必因为害怕而闪闪躲躲，也不要和对方有目光接触，对方会认为你接了他的眼神，让他有机可乘。

报警。性骚扰在 2005 年 6 月进入了中国的立法。遇到性骚扰或者性侵害，报警！有些女生感觉到特别丢人，请姑娘们记住，你是受害者，他是犯罪分子，该感觉到丢人的是他，而绝不是你。



我曾经接触过类似的案例。事件发生相当久之后，受害的女生才找我希望得到心理上的帮助。我问，当时为什么不早一点寻求法律或心理上的帮助呢？她的回答和很多女生一样：觉得很丢人，不好意思说，怕说出来别人会看不起自己，周围的朋友也劝她忍了吧……这是一种共性的心态，寻求帮助不丢人，这才是对自己负责的表现。



生命诚可贵，  
急救必须会

2013 年 11 月，武昌一所高校的一个 20 岁男生在长跑训练中突然倒地，心跳呼吸全无，校医务室、120 急救车和医院接力抢救，小伙子猝死两小时后奇迹生还。究其原因，是当天的值班医生立即实施了心肺复苏术。

心肺复苏术简称 CPR，是一种救助心搏骤停病患的急救措施，通过人工保持脑功能直到自然呼吸和血液循环恢复。只不过，本来是救命的 CPR 似乎已经被言情玩坏了。说起心肺复苏，不少大学生脸上泛起一阵娇羞，想的是“人工呼吸”，脑补的画面是“亲嘴嘴”。按世界卫生组织定义，猝死指急症发作 6 小时内突然死亡。猝死发生 4 分钟内抢救，约 50% 的人可以存活，每延迟 1 分钟，存活率下降 10%，大脑会出现不可逆的损伤，即便抢回来也很可能变成“植物人”。超过 10 分钟，可以说回天无力了。

说完了 CPR 和它的重要性，再说现实。在我们身边校园猝死案例几乎每年都有，多发生在跑步、打篮球等剧烈运动时。与之对应的是，大学生急救知识、急救技能薄弱。在美国，美国法律规定，任何一个国民在 18 岁之前，必须全部掌握基本的急救知识。什么是基本急救知识？基本急救技术包括心肺复苏 CPR、止血、伤口包扎、骨折固定、伤员



搬运等技术。除了 CPR，急救技能的正确与否也关乎着病人的愈后，由于搬运、救治不当造成病人终生残疾的事例早有报道。

面对这种情况，我国大学生多数只知道 120。记得我当年读研究生的时候，红十字会组织急救培训，我是本着好奇又打发时间的“不端正态度”去的，这也是我唯一一次接触到的急救学习机会了。

学急救时，老师讲了一个案例。她说，美国的急救成功率达 74%，在遇到需要急救的情形下，大家都有救人的意识，有时候还能发挥“创意”。有一次在一个餐厅，有个美国大胖子在厕所突然发病，需要 CPR，可是他吐得稀里哗啦，嘴里、脸上和前胸一塌糊涂。恶心！那么，救还是不救？施救的人当场灵机一动看到通厕所的撬子，这个也能按压心脏啊。于是，用这个做了 CPR，救了胖子一命。

关于具体的急救方法，我们每个人都有必要找机会学习，最好能接受系统的急救培训。各地红十字会有此项业务，身在北京还可到北京急救中心急救医疗培训中心接受培训。

最后，遇到需要急救的情况，无论你是否具备急救的知识与技能，第一步，一定是拨打 120！切记！切记！



## 救身也要救心： 心理咨询是干嘛的

这几年随着人们对心理咨询的认识，我们看到很多有意思的情景。

在电视台上，经常可以看到，婆媳打架，夫妻不和，带着个墨镜就上调解类节目。这类节目嘉宾团的组成特点是，居委会大妈、法律人士，然后配一个心理“专家”。每当看到这里，我的脸就容易发生“扭曲”。心理咨询以为当事人（心理咨询的术语称为来访者）保密为最重要原则之一，可是这电视观众面前的众目睽睽是什么情况。

有一次在出租车上，在广播中听到一个小女生打电话给某节目的心灵导师，说自己去见网友，发生了关系，现在自己很痛苦。这位“心灵导师”主持人接下来说的话基本上等同于“破口大骂”：你妈养你这么大是让你见面就和人家睡觉的吗？！你不觉得丢人吗？！我的脸又“扭曲”了。心理咨询以接纳、理解和共情来访者为最重要原则之二，这广播怒汉似的“拍案而起”痛批“迷途羔羊”，又是什么情况。

如下场景简直是“点击率”最高的心理学人要面对的问题了，最经典的场景如下：哎呀，你学心理的，你知道我现在想什么嘛？对于我和绝大多数搞心理学的人来说，你也许看不到我们脸上的“扭曲”，那是因为我们为了这个问题扭了太多次了，面瘫！心理咨询师是利用心理学原理，以来访者提供的问题为基础，激发来访者自己的能量与智慧，解决问题。所谓“助人自助”。一眼看穿人心，左右逢源，一脸期待，一心挖掘别人内心小秘密的，那是厚黑学，不是心理咨询。

“点击率”第二高的问题是，亲戚朋友一听你是学心理学的，就问，





哎，你是不是毕业以后自己就能开店当心理医生了？怎么说呢，一个非常明显的差异，心理学不是医学，医生能够开药，而心理学专业出身的人，并没有处方权。心理咨询用俗话讲，就像崔永元和赵本山的小品里说的，就是“唠嗑”，再专业点儿叫“话疗”。心理咨询师一般会在一些专门的心理咨询机构，而不在医院进行咨询，所以，确切说是咨询师不是医生。心理咨询师在不用药物的前提下，一般会以口头引导为主，配合一些不同流派的疗法，比如催眠疗法、音乐疗法等。

还有一个经常被问到的问题是，你们学心理的，是不是特能侃大山特能聊就特容易做咨询师？你们不是讲究什么倾听、理解和共情吗，要是咨询师长得好看顺便声音好听就更好了，是吧？唉……一声叹息，这是声讯收费电话“午夜相伴”之类的吧。亲，我们都是正经人家出身的孩子，从正经学校里毕业的啊。您说那个，真的不是心理咨询。

拨云见日！说正经的。心理咨询所要解决的是人们的一些社会心理问题，从业人员需要具备国家相关部门颁发的资格证书。

现在大多数人来寻求心理上的帮助，无论是找心理咨询师还是心理医生，都是特别想自己说一句话，然后心理咨询师或心理医生立刻就彻底 get 了，再然后回答一句“金玉良言”或者给一颗“灵丹妙药”，接着“扑”！你的问题消失无踪！能做到这一点，估计你得找哈利·波顿了。心理学对人的帮助要求来访者在探讨自身问题的过程中，自我成长，这是一个过程，不是一个时间点。所谓“助人自助”，发觉你自身的力量和周围的资源，这才是心理学能提供的最有价值的东西。



## 你知道如何求助吗： 什么时候需要 所谓心理上的专业帮助

说了心理咨询关于 what 问题，接下来就是 when 和 who 的问题了。经常有人想找我“聊聊”，担忧自己的状态是否需要心理咨询。具体说来，心理咨询的效果是直接和每个人求助意愿相联系的，不过，当你的生活中发生了以下几种情况，还是建议去寻求专业心理咨询的帮助。

### Who 的问题：你该找谁

从专业角度讲，心理的问题可以区分为几个程度：生活具体问题、心理一般问题、心理严重问题、神经症、精神病。下一篇，我会具体谈生活中常见的心理和精神问题。前三个半，也就是从生活具体问题到神经症前期，完全不需要吃药，用其他方法就能疗愈，所以可以找心理咨询师去处理；从神经症后期到精神病，由于那个时候神经系统已经有所变化，就需要药物治疗，需要找心理医生或者精神科医生处理。

另外，必须说的是，无数次被问：吃药会不会上瘾啊？副作用是不是特别大啊？怎么说呢，我坚定地表达一下：两害取其轻！时至今日，总得相信一把科学的发展。药物对你的伤害远远小于疾病！

### When 的问题：什么时候该找

情绪低落，时间超过三周且没有好转或缓解

怎么判断情绪低落？就是说，你的心里有沉重感，压着自己，整日



忧心忡忡，或者闷闷不乐，愁眉不展。再严重点就是忧虑沮丧，唉声叹气，悲观失望，感到生活乏味，甚至认为生不如死，再甚至觉得别人活得也了无生趣。自我感觉很糟糕，疲倦无力，无精打采、自卑自责，甚至有罪恶感，因而可出现自伤和自杀观念或行为。

### 长久的身体不适，但是查不出问题来

我在医院实习的时候，见过很多抑郁症患者，不是头疼就是胃疼，或者其他地方疼，但是各种检查做足了一遍，猛然医生建议：你要不要考虑去精神科看一下？心理障碍有一种表现叫做躯体化。其实身体未必有器质性问题，但是心理出了问题，表现在了身体上，这种情况，很容易被误解为生理问题，最后才去寻求心理的帮助。

### 人际关系出现严重问题

人是社会性动物，和他人交往是大多数人的内在需求。人际关系的问题可能因个人的自负程度、嫉妒程度、多疑程度、焦虑程度产生。如果这些人际问题影响了正常的生活和学习，也就是影响了一个人的社会功能，并让你感到痛苦，那么可以考虑心理咨询的帮助。

### 自我感觉压力过大

在心理学上，压力也称为应激。压力的问题不在于客观发生了什么，而在于你怎么解释这个事情，感受这个事情，压力其实是很主观的一个东西。



通常说，产生压力的应急源有 2 种：（1）突如其来的、重大的事件。比如上面说的重大的灾害对心理的冲击，或者一些人为伤害事件的冲击；（2）长期生活、学习或工作的环境。日积月累，当小强度的压力在持续了许久之后超出了一个人的应付能力时，便引起的一系列心理、生理反应，让人感到痛苦、紧张或身体不适。

### 长期失眠

失眠是一种持续相当长时间（每周至少 3 晚，持续 3 个月）的睡眠的质和 / 或量令人不满意的状态，具体说就是，难以入眠、不能入睡、维持睡眠困难、过早或间歇性醒来而导致睡眠不足。失眠是抑郁症非常明显的症状之一，不容忽视。

### 长期家庭纠纷

家庭问题我们在前几章谈到过。一个人的状态影响着整个家庭，家庭氛围也影响着一个人的状态。

### 明知不必要但又控制不了的恐惧和行为

持续紧张或发作性惊恐状态，但并非由实际威胁所引起，出现的惊恐症状与现实情况不相符合。对特定的情景、物体或人产生强烈的恐惧或紧张，从而不得不回避或退缩。明知不必要，但又无法摆脱并反复呈现的观念、情绪或行为，比如因为怕脏而洗手洗到脱皮流血。



## 涨知识

### 常常听到却未必了解的抑郁症

2014年8月，美国喜剧演员罗宾·威廉姆斯在家中自杀，这时候人们才发现，他已经被抑郁症折磨了十几年。

很多人常常把抑郁（简单说就是心情不好，郁闷）和抑郁症相混淆——这导致当人们想到抑郁症时，脑中浮现的都只是日常生活的难过悲伤情绪，却不理解抑郁症实际上是一种非常严重的精神类综合征，是众多情绪感受失常的并发状态。它包含的不仅仅是绝望沮丧悲伤，还有丧失兴趣、疲倦、焦虑、厌食或暴食、失眠或嗜睡等因素（具体诊断标准可以参考美国精神疾病统计诊断手册DSM—IV，以及中国精神障碍分类与诊断标准CCMD—3，网上都可以搜索到）。

抑郁症是怎么得上的？（1）抑郁症与遗传有密切的关系。如果一个人的一级亲属（父母、子女以及兄弟姐妹）中有重症抑郁症患者，他会比没有患抑郁症亲属的人群提高1.5%~3%的患病率。

（2）体内生化系统（例如激素、神经递质等）的不平衡，生化分子的过量或过少分泌也会引发抑郁症。（3）与重大生活事件和性



格有关。如亲人死亡或失恋等，人的性格也部分决定了对于压力的

的不同适应策略。所以，同样的事件，有些人经历了就会有患病风险，有些人就没事。（4）躯体疾病也有可能导致抑郁症，例如恶性肿瘤、代谢性疾病和内分泌疾病（例如糖尿病）等。（5）精神活性物质的滥用和依赖都可成为抑郁障碍的危险因素，例如毒品、致幻剂、酗酒等。

抑郁症怎么治？药物治疗是很有效的方式，不要害怕吃药，疾病不是耻辱，治疗更不是。注意，这里提到的药物和下面集中心理障碍治疗的药物都是处方药，请务必严格遵循医嘱、在确诊的前提下服用，不要自己觉得“心情不好”就去吃！其次，心理治疗也是独立于药物治疗以外或者和药物治疗配合使用的方法，其原理就是直接向患者的认知偏见出击。

抑郁症常常是周围人无法理解的。曾经有一个作家写道：“关于抑郁我最需要说清楚的一点就是，它和生活没有半点关系。生活的轨迹上有伤心、痛苦和悲哀，这些总会在适当的时节出现，它们是正常的——让人不愉快，但的确是正常的。然而抑郁却处在完全不同的领域里，它意味着缺失——没有效果，没有感受，没有回应，没有兴趣。”郁闷的心情可能只是一两天的情绪，好好吃一顿、睡一觉或者哭一场就过去了。抑郁症没这么简单。周围人会安慰：“你得振作起来”，“车到山前必有路，都会好起



来的”，或者“天将降大任于斯人也，必先苦其心志”。不幸的是，这些也许能安慰郁闷的心情，但完全无法治疗抑郁症。

更可怕的是，抑郁症不同于感冒或断腿，家人朋友的关心其实他们能够在理性上“理解”，但是却不能在情感上“感受”到，他们就像被偷走了快乐的情绪，也被偷走了快乐的能力。另外一点，很多被抑郁症所困扰的人，会反复诉说自己的不愉快，一次两次还好，时间长了，周围人（又不是咨询师又不是医生）真心受不了。

所以，怎么办？得病就得看医生，该吃药吃药，该话疗话疗，到了抑郁“症”的程度，不是聊天疏导这么简单了。



## 穷游，尊重他人 保护自己

人的一生中至少要有两次冲动，一次为奋不顾身的爱情，一次为说走就走的旅行。那一瞬间，多少人仿佛突然被闪电击中了一般，产生了巨大的共鸣感。

不知道从什么时候开始，出现了一堆绝对是“不教人学好”又莫名其妙的网络攻略，教你穷游走遍世界，各种逃票和蹭车蹭吃蹭喝的方法，然后是一堆亡命天涯的女青年拼命出书，声称她们一直行走在路上，在藏区，在东南亚，在印度，只有这样她们才抛却了世间的喧闹，找到了自己，净化了灵魂。一个年轻姑娘，单身站在通往藏区的无人公路上要求搭车，长得丑压根没有人停下来，长得漂亮很有可能就“失联”了。请尝试上网搜索“本是一次说走就走的旅行没想到被骗了去西藏卖淫”。

好多次，我走在街上或者在北京的地铁里面，看到过这样的场面。一个或若干青年男女，往地上一坐，前面不是一片粉笔字就是一片牛皮纸片：我没钱吃饭了。再多看两眼，一身户外装备，冲锋衣，爬山的拐杖（恕我不知道这个东西的专业名称），装备好到我都嫉妒了；或者挎着一个“单反”，让人觉得，卖了单反好歹也能混一顿北京烤鸭吃吧；再或者，安全帽，紧身装（我还是不知道专业术语叫什么），特别好的山地车……我只想说，亲，就你那辆自行车，我一个月工资都买不下来！





其实吧，趁年轻追求“梦想”，无可厚非。我年轻的时候也在欧洲到处穷游瞎晃荡，但是，既然你能负担得起这么好的装备，走上你追寻梦想的“道路”，干嘛要找我们苦哈哈老老实实工作的人要吃饭钱？你的人生我买单吗？咱俩又不是沾亲带故的。

还有好多驴友，觉得去城市看经典，真心好俗气。于是，买点装备，凭着一股无知无畏的热情就扎进了原始森林或者无人区，或者，没那么夸张，钻进了茂密的丛林里。但是，不是在家愉快地生活，就是在学校里愉快地上课，要么在办公室愉快地打电脑的人们，你们真的具备足够的户外知识，你是否有一起同行可以相互帮助的小伙伴一起走，你的钱包是否足以支持旅途的经济开销，你是否有户外运动的经验，突发危机的处理能力……可惜，多数人没有。结果，不是警察叔叔出警，就是消防员出动，或许还要动用很多民间的救援组织。请允许我犀利问一句，这不要钱吗？劳民伤财啊！你浪费其他人的钱，真的好吗？

所以，要穷游，也要尊严！要穷游，也要安全！

如果想走，请准备！学会保护自己。要旅游，即便是穷游，也请游得有尊严，尊重他人也保护自己！

有人说，唐三藏西天取经，走那么远也没花钱啊。有小伙伴答：可他不也给妖精摸了个遍么。天底下哪儿有免费的午餐啊！



## 物质滥用：一个陌生而熟悉的术语

我们都知道，吸毒会上瘾，吸烟会上瘾，这些能让我们上瘾的东西，不好。我们还知道，安眠药长久吃也会上瘾，还有一些兴奋剂、致幻剂，也会让人上瘾，类似俗称的“嗑药”。还有我们见过很多“酒鬼”，长期酗酒，总是醉醺醺的样子。这些现象其实都有一个专业的术语，叫做物质滥用，英语叫做 substance abuse。说的是，一个人过量使用特定物质（某种药物），或经由可能会伤害自己或是其他人的方式来使用。如果情况严重，则会对这种物质或者药物产生心理或生理上的依赖。

在我们身边，可能被“滥用”的“物质”有很多，从上面说的毒品，比如海洛因、冰毒、K 粉等，到致幻剂，比如 LSD。毒品的危害我们从小听到太多了，但是 LSD 估计听说的人不多。LSD 全称是麦角二乙酰胺，只需要很小的剂量（一次典型剂量只有 100 微克，相当于一粒沙子重量的 1/10）就能让人产生强烈的幻觉。我当年学的教科书上写的是，“视觉增强，呈青绿色的暖色调，情绪不稳，幻觉多变，周围物品成了幻想的东西，轮廓外形夸张，距离拉长或缩短，明暗对比立体感增强，视觉极速变化不规律”。由于 LSD 能让人似乎放松了警惕，进入某种浑浑噩噩的状态。这种药物在几十年前曾经被用在审讯过程中让人“说真话”，结果发现，真话没说出来多少，吃了 LSD 的人说出来的都是自己乱七八糟的幻觉。于是，后来据说 LSD 被发给特工们，如果他们



被逮住了，在被审讯的时候就赶紧吃这个，然后就能用“满嘴跑火车”抵抗逼供了。如果对这段历史感兴趣，可以去看一本叫做《洗脑术》的书。

毒品和大多数让人上瘾的药物咱们普通人很难接触到，而且从小到大无论是学校还是大众媒体都反反复复向我们展示这些“物质”的危害性。在这里，我们不说这些，就仔细说说在我们身边容易被我们忽视又很可能被“滥用”的“物质”：烟草和酒精。说白了，咱们说说抽烟喝酒这些事儿。

小酒怡情，大酒才会伤身吗？

我工作以后，曾经有一次到外地做项目，偶尔避免不了喝酒，而且有时候遇到劝酒的方式还真的是一套一套的，比如什么歌舞不停酒不能停，还有什么草原雄鹰展翅飞，一个翅膀挂两杯。这样真的好吗？

根据世界卫生组织的一份报告，2005 年全球 15 岁以上的人人均喝掉了 6.13 升纯酒精。我们图像化一下这些数据：全球目前每年消费掉约 2000 万立方米烈酒、几乎同体积的葡萄酒以及近 2 亿立方米啤酒。足够装满 8 万个水立方泳池或者 3 个十三陵水库。纣王的“酒池肉林”绝对要甘拜下风，更何况当年哪里能酿出酒精度这么高的“饮品”来。

我们先说说酒精进入身体后的“历程”吧。

科学家们常用 BAC ( Blood alcohol content )，也就是血液酒精浓度来描述一个人的酒后状态。BAC 在 0.03% ~ 0.12% 之间时，人会感



觉很爽，信心爆棚、口若悬河，不过很可能也会口无遮拦而祸从口出。

继续喝下去，BAC 进入了 0.09% ~ 0.25% 的阶段。此时人会感觉到莫名的兴奋，但外人看来你明显是迟钝了许多，你的记忆力和判断力下降的厉害，走路也一步三摇。最宽松的酒驾标准也不会高于 BAC0.09%。这时候散席，顶多是睡个天昏地暗，再喝下去就要出事儿了。当 BAC 达到 0.18% ~ 0.30% 的区间，你可能就要摊上事儿了。不知道自己是谁，身处何地；动作完全失调；极度情绪化、易怒；讲话含混；更要命的是这时候连痛觉都会减弱。

如果再不知死活继续喝，BAC 增加到 0.25% ~ 0.4% 的水平，人基本上要溜到桌子底下了。虽然不再会祸害别人，但此时距离昏迷仅一步之遥。当 BAC 达到 0.35% ~ 0.5% 时，人会失去知觉，瞳孔不再对光线有反应，体温下降，心律降低，呼吸变弱。因为此时酒精已经影响到我们的生命中枢——脑干了。

极少有人曾经体验过超 0.5% 的 BAC 水平，因为这意味着：这人喝死了。有条件的可以找个身边的急诊大夫问问，看看酒精中毒是怎么回事。

那么，酒后乱性？继 CPR 之后，这又是一个被“霸道总裁爱上我”玩儿坏了的概念！

我常常在课上问学生：酒精是激动剂还是抑制剂？不好意思，答案是后者。真喝多了，男生们的海绵体充不了那么多血了。那为什么电视



里常有一夜宿醉过后，地下一摊乱七八糟的衣服，床上一对莫名其妙的男女？那是因为，酒精作为抑制剂，主要抑制了脑的功能。在人体的最高指挥官——大脑皮层中存在着许多抑制性的中枢，这些中枢发出指令让我们规避风险。酒精把这些中枢也给抑制了，负负得正。本来应该让你本本分分的大脑区域被酒精抑制了，于是你的“控制”也随之土崩瓦解。

酒精还有啥问题？除了抑制大脑功能，还伤害大脑，是脑细胞的大杀器。

美国的科学家给 4 只猕猴每天一小时喝酒时间，连续喝了 11 个月。过了两个月再去检查这些猴子，发现神经干细胞减少了，尤其是那些热爱杯中物的猴子，下降得更明显。这也就是说，长期酗酒将对你的大脑产生灾难性的打击，而且是长期的。记得大一的时候，我们讲普通心理学的老师说，要想以后搞科研，少喝点酒，不然时间长了就傻了。

吸烟搞坏的并不只是你的肺，还有你的脑子！

禁烟广告通常都是这个套路，一对黑乎乎的肺，企图让你触目惊心，吓得不敢再抽了。不过，最近的研究表明，吸烟不仅伤肺，还伤脑。

一项研究对 244 名男性和 260 名女性进行吸烟与大脑关系的追踪研究，有意思的是这群参与者平均年龄是 73。科学家们感兴趣的是，常年吸烟的老烟枪和不吸烟的人，大脑皮层比起来有什么不同，还有就是，比一比，老烟枪和戒烟 25 年的人相比，他们的大脑皮层又有什么不同。



结果发现，和不吸烟的人相比，这群 70 多岁的老烟枪的大脑皮层中的很多区域都要更薄，而戒烟的人大脑皮层会慢慢恢复厚度，但这种恢复过程非常缓慢，而且，就算戒烟成功了 25 年之后，皮层虽然有所恢复，但是还是相对于不吸烟的人要薄。

术语时间结束。下面来解释，什么叫“大脑皮层薄”。简单说，大脑皮层是个体大脑的外层结构，其对于一个人的认知功能非常关键，比如对记忆力、语言能力以及感知能力都很关键。认知功能是什么？做过智力测验吗？比如韦氏智力测验，或者瑞文智力测验，要想取得好成绩（就是智商分值高）靠的就是一个人的认知功能。没做过智力测验？好，中考、高考大部分考的也是认知能力。记忆历史和政治知识用的是认知能力，解数学和物理题还是认知能力。

所以，总结起来一句话：抽烟喝酒，让人变傻！



# 08

## Part

# 梦想还是要有的， 万一实现了呢

你的梦想会实现吗？你如何理解成功？



## 接受一个“平凡 却充实”的自己

看到名人大腕刷微博游山玩水、胡吃海喝、晒富刷存在，开始你羡慕嫉妒，过了几年你安慰自己“要是……我也能……”你说你成熟了，能够接受现实了。呵呵，我只能人艰不拆地告诉你，放鲁迅老先生那里这叫阿 Q 精神，放心理学中充其量也就是个精神安慰剂。

有时候学生问我，老师，你看到这些不会嫉妒吗？当然嫉妒。这是人类的天性。很多时候，我看到小伙伴们开着好车，自己却开着十万不到的车；看着小伙伴肩背香奈儿和爱马仕，我确实也羡慕。但是，还有些事实，我想我应当说出来。

拿一个心理学的概念举个例子。我上课讲智力和智商。我说，过去的研究表明，即便是在家族内部，天生智商高的人比自己智商低的兄弟姐妹收入要高，并且智商高的人似乎健康水平也更好。甚至是和我们的某些观念相反：智商高的人，其实精神健康状况也更好，而不是我们印象中的天才们都是一个个“怪咖”。在不同的班级，每当我上课讲到这里的时候，台下的小伙伴们无一例外都超级沮丧。长得好看，颜值高有晕轮效应和面孔偏见，占了好大便宜；这回那些生下来就聪明的人又占尽了好处，我们这些普通人除了“痛苦地扭过头”还能怎么办？！

但是，正如前面我们所讲，颜值不是决定人生幸福的唯一因素，智力或者智商上也不是，后天的努力也能在一定程度上改变先天的人物设





定。在此我介绍一个心理学上著名的双生子研究。心理学家找来一群同卵双胞胎（就是他们的基因是 100% 一样的），这些孩子恰好生在不同的家庭环境中。一个孩子和自己的亲生父母生活，一个孩子和领养的家庭在一起。结果发现，那些吃的好又受到良好教育的孩子，以后智力会比和他基因一样的兄弟姐妹高出很多。说明什么，后天的一些东西还是能够弥补先天的设定的。

那到底是天生的人设还是后天的努力决定了我们的幸福和成就呢？简单说来，大量的心理学研究支持这样一种观点：天生的条件决定了你在人群中会处于某个区域里（是的，我们生下来就已经决定了我们是落在人群中的 A 区、B 区还是 C 区、D 区，甚至是我们在受精卵形成的那一刻很多东西就已经确定好了的），但是，最终我们在这个区域中是高是低的具体位置，是要靠我们后天的努力的。比如说，你和我，咱们出生的时候，智力水平都处在 B 区，可以说咱俩是比大多数人聪明，比天才人物傻。可是，你后天好好学习天天向上，积极寻求机会锻炼自己，我靠着自己的小聪明得过且过，吊儿郎当，总想偷懒钻空子。结果就可能是，你在个人和事业上发展得很好，独当一面，我可能一辈子碌碌无为。但是，这种“发展得好”是有上限的，就算你再怎么努力，想要和那些天才们 PK，不出意外，肯定是灰头土脸败下阵来。因为，出生那一刻起，就是在 B 区了，非要向上跨区 PK，不但基本不会成功，搞不好还可能伤痕累累。

认清自己的上限，这叫现实，认清了还能接受这样的上限，才叫接



受现实。但我们往往都有自我价值偏向，认为自己特殊、不一般而高估自我价值，宁愿相信励志故事中只要奋斗勤勉都能成龙成凤，也不愿承认有些人一生下来就注定比你站得高望得远。所以你看，微博朋友圈里漫天飞着的“鸡汤文”，一盆一盆泼向你，是不是管用？答案是，是，也不是！是，这一针鸡血能够让你更加努力，不懈怠，最终能够在自己的区域里做到最好，取得属于自己的成就；不是，这一盆鸡汤如果泼昏了你的头脑，让你非要向上跨区拼杀，那就是伤人误己的东西了。

所以，我经常和小伙伴传递一个观点：勤能补拙，量力而为！

对于我们大多数人来说，我们不是 A 区的天才，也不是 D 区的特殊人群，我们可能更多是 B 区和 C 区的中人之资。鲁迅先生说，“真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血”。“血淋淋”的事实是什么，是大多数的我们生活在相似的境遇中：比上不足，比下有余。人生有多面，没人能全面。你在某一方面高人一筹，就可能需要接受在另一方面低人一等。有些人喜欢向下看，“赤条条来去无牵挂”，怎么活都是赚的，享受当下；有些人习惯往高处走，生得一个百姓命无奈有颗公主心，说也勤勉努力可偏好高骛远，总惦记些掂着脚都够不着的东西，不仅自己哭天怨娘焦虑内伤，把周围人弄得劳心费神，真的是累人累己得不偿失。还有类“仙人”，完全不食人间烟火，虽说要做自己，常知足，不攀比，可您一副看破红尘与世无争的姿态，不知知己彼，咋能百战不殆呢？

身边总会有几个望尘莫及的“牛叉”人物，撇开平台、机遇和先天



的因素，不得不承认那句老话“台上一分钟，台下十年功”是有道理的，不平凡的背后定有不一般的付出，万事兼有因果，“牛叉”都是有原因的。即使我们永远无法超越甚至接近这些神一般存在的人物，但请相信平凡的你同样让世界精彩！人生可拼可比的东西太多，谁说只有工作和名利；世界有价值的事物不少，值钱的从来没法物质化；平凡的人是大多数，可平凡也有很多能闪光的点。说来说去，我们得有一份自己人生自己操盘的自信与灵性。不仅接受自己，而且相信这样的自己也不差！

对于，哀叹自己生不如人，一开始就输在起跑线上的小伙伴，我希望给你一碗鸡汤，告诉你，“勤能补拙”，通过自己的努力，在自己的区域里，你可以做得很好；对于那些自命不凡，觉得自己一定能改变世界，原来别人对你爱答不理，以后绝对就要别人对你高攀不起的小伙伴，我希望帮你敲一下警钟，告诉你，我们每一个人都有自己的上限，接受自己是一个普通人的设定，“量力而为”，才更有可能过得开心。

整天苦恼自己太过平凡，没有丝毫意义。接受平凡的自己，着眼当下的每一件事，努力做自己想做的，尽力完成自己能做的，或许从认真完成作业开始，或许从学会爱惜自己开始……

一扭头才发现，原来，平凡也是一种不平凡。所以，小伙伴们，勤能补拙，但量力而为！



## 个案与总体：参考大环境背景，经营自己的个体人生

上学的时候看成绩，工作了看名利。似乎我们这个社会衡量一个人的价值只有这一个标准。

都说新世纪要以人为本，可是“人”又在哪里？千篇一律的照葫芦画瓢，真可谓呜呼哀哉。李开复在写给年轻人的励志书中阐述，要做最好的自己。那么问题来了，怎样才能活出个性，又适应大流？让我们概括分解一下，充实的人生都包含了哪些成分：又红又正的价值观、积极向上的态度、认真上进的行为。

价值观是一个很抽象的词，总有人喜欢用好的或坏的、正确的 or 错误的来评价抽象的东西，可扪心自问，这些评价的标准又是否是万无一失的呢？我更愿意说，“物竞天择，适者生存”。从进化论的角度，只要是被大众所接受的便是合理可行的。简单来说，价值观是一种指导我们为人处世的信念，是一种想要变好、期望最好的欲望。如同生物本能决定了向日葵要追着太阳长，合理的价值观会驱动我们朝着好的方向发展，先为我们定型的是成长的大方向。

方向定了，是顺杆而上还是原地停滞或另辟它径，再起作用的就是态度了。态度的作用更像是动力，油门过猛或给力不足都会影响成长，歪瓜裂枣也就罢了，长出个变异物种可就不那么好了，这给劲儿还是要温润如玉的，成长才能匀称正常。凡优秀人士，在态度上都讲求中庸，



主要从三个层面：积极参与却不咄咄逼人，同理禅让但不羞涩退缩；自信乐观却不夜郎自大，时常自省但不过谦自卑；敢于挑战却不勇无谋，接受事实但仍努力尝试。

最后，就是在行为上执行了。让我们看看大部分人的一生都在做些什么？

### 修行自我 VS 与人交流

人的一生是不断学习成长的一生，“活到老学到老”，需要的是自律自控，积极主动的态度。但自我修养也不能是闭门造车，还要包容开放，与他人交流学习，所谓“三人行必有我师”。

### 寻找意义 VS 执行到底

龙应台在给儿子安德烈的家书中写到“当你的工作在你心中有意义时，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。”拥有足够的自信，不断的自省，在生活中发现自己的爱好与专长所在，激发对工作的热爱，才能将每一天过得充实而有意义，不单单是为了谋生。不得不承认我们都生而平凡，但这并不等于我们一生平庸。既然找到了生活的意义，就培养自己坚持不懈的毅力，一步步脚踏实地去实现这个意义。用自控与自律将时间和精力集中在对你有意义的事情上，即便不能卓越非凡，也能过得充实且坦荡。



### 树立目标 VS 合作共赢

活着总要有个由头，为了什么，所以很多人在寻找自己的追求，敢于接受新事物，勇于面对挑战。不仅能够主动尝试改变能改变的事物，还能不拘小节包容接受不能改变的事物。同时，作为社会群体的一部分，还要有足够的胸襟包容接受世界的多元与他人的多样，“海纳百川，有容乃大”。

如果一个人的追求仅仅是学校里的成绩，工作中的名利，他（她）的一生注定是劳累且不快乐的。如果大量的精力投入在自己不喜欢的事情上，那么希望勤勉努力来把这件事做好的可能性几乎为零。一个平凡但充实的人生，是能够在价值观、态度和行为三方面全面发展，不激进不极端，并非圆滑与老成，也不失个性与激情，而是平衡与中庸。

鲁迅在《故乡》中写过一段脍炙人口的话：“希望是本无所谓有，无所谓无的。这正如地上的路；其实地上本没有路，走的人多了，也便成了路。”人生也是一样的道理，无所谓高低贵贱之分，只是某种模式上选的人多了，便得到了大家的认可。所以只要在价值观、态度和行为三个大方面上参见大数据的力量，人生的大路究竟要走出个什么样，我只能说各有各的灵性，何必要“东施效颦”千人一面呢！



## 你在拖什么？Moving， 拖延症不攻自破

不知何时起，流行一个新名词：拖延症。但凡是个人有目标有任务需要完成的人，能拖、不拖的都给自己贴上这样的标签，也成了另类潮流。咱们来说说到底啥是“拖延症”？通俗理解，就是一种不必要的推迟行为，却对事物结果产生了负面的影响。拖延也分等级，单纯的只是懒得去做或者做事拖拉，只能说是“拖延”；当“拖延”影响情绪，开始自责、有负罪感、自我否定或自我贬低时，我们称之为“拖延症”，严重时还可能出现焦虑症、抑郁症、强迫症等伴生症。可能你也清楚任务要按时完成，心里明白如果拖延的话对自己是百害而无一利，即便知道但就是无法付诸行动。面对这样知行无法合一的局面，有网友成立了“战拖会”，希望通过组织的力量来扭转这一局面。

《孙子兵法》讲“知己知彼，百战不殆”。拖延也分门别类，在攻破之前先来了解一下你究竟属于哪种拖延？

### 寻求刺激型

有这么一类人，就喜欢在高压下工作，紧张的节奏能够刺激他们的爆发力，时不时还激发一些有趣的 idea，赶在 DeadLine 的点上完成任



务会使他们异常的兴奋并带来一些额外的成就感。他们了解自己，能大概估摸出完成任务需要的时间成本，只有在最后一刻和时间赛跑，才有足够的动力使他们去完成任务，甚至还因为这种冒险刺激行为而沾沾自喜。很多做计算机编程的工程师，确实属于这种类型，似乎这样的刺激感平衡了整日面对代码的无趣与乏味。

### 害怕排斥型

有时候，拖延是一种心理上厌倦的情绪，生气、嫉妒、嫌恶等都可能导致你拖延不想完成任务。越是不想面对的工作就越容易让人产生拖延，越拖延也就越发厌恶，形成恶性循环。这种类型一般又分为两种情况，一方面源于对自身能力的不自信，认为任务难度系数太高，自己没有能力完成，因为害怕面对失败而迟迟不肯开始；另一方面，是对任务本身的排斥与反抗，还可能是源于对分配任务上级的反抗，总是在老板的高压下工作，虽然拖延显得不合时宜但却能获得片刻的自由；又或者对于任务的荒谬要求不能直接反抗，间接拖延也是一种拒绝的新方式。任务的拖延，既暂时性地逃避了内心的恐惧，又能因此而获得他人的关注。这类拖延者并非对所有事情都拖延，仅仅针对自己不喜欢的东西才这样。然而一个有担当、有责任心的人，应该是在做好了该做的事情之后才去做喜欢的事情。





### 完美主义型

这种情况的人占大多数。很多拖延症患者都有完美情节，总觉得要把事情做到最好，希望收集到最全面的信息，非要矫情调整到最好状态下才决心开始，一心想着一鼓作气交上一份漂亮的答卷。却万万没想到，在完美主义者的世界里是从来没有最高级的，在无边的调整中耗费了大量的时间与精力，导致迟迟下不了决心无法开始，成就了 DeadLine 最痛的生产力。结果不仅白白浪费了大量的时间，没能交上一份满意的答卷，最后由于 DeadLine 的逼近，原本就不够用的时间变得更加稀缺，导致任务草草了结。然而完美主义的你，又无法接受这样的结果，可是任务已结束，于是一边自责加懊悔，一边暗下决心寄希望于下一个任务。结果下一次任务希望做好的愿望更加强烈，导致更加下不了决心开始完成任务。就这样陷入了一拖再拖，越来越拖的恶性循环里。

完美主义、消极颓废、执行力弱、缺乏干劲等是造成拖延症的主要原因。长期不能按时完成任务，会给自己带来很大的精神压力，还可能变得不自信。对拖延症有了基本的认识之后，还要从行为上慢慢鼓励并纠正自己的不良行为，摆脱拖延症的困扰。

### 分主次做计划

不仅做人要有原则，工作也是这样，基本原则就是要分清主次，重要的事情首先办。把手头的工作按紧急和重要两个维度分成四种类型：紧急并且重要、重要但不紧急、紧急但不重要、不紧急也不重要，并按



这样的顺序依次完成。经常提醒自己，人生是有限的，时间是宝贵的。要把主要的时间和精力放在最重要的事情上。

“无规矩不成方圆”，没有约束就自己定计划。把任务规划在不同的时间点完成，尽一切办法按计划执行。相信没有人喜欢吃剩菜剩饭，一样的道理，今日事今日毕。学会自己设定边界，只专注于当下的事情，完成之后给自己奖励。此外，把零碎的时间利用起来会更有成就感。

### 先行动再完美

也许是现在的生活节奏太快，从来不功利的我们做事情总想一步到位，事事追求完美。在任务面前总是先想象计划却迟迟不肯行动，犹豫不决大大降低了执行力，也并非不愿意开始或害怕困难，只是想一次性做到最好，结果却导致事情不能及时完成。所以在对事情有大致了解，做出计划后就可以开始行动了。如果……那么……，总是拿着计划开始意淫三千，一觉醒来发现还是薄纸一张。行动起来你才发现，发生的总是小概率事件，你想的那些问题基本都不存在。

要经常告诫自己，降低要求！降低要求！！降低要求！！！能做多少先做多少，先把步子甩开来，再谈成绩跑的好不好。在想象之前，先行动吧！



### 不畏难我可以

对于不熟悉、没把握的事情，正常人都会担忧害怕，这没什么。但如果因此缺乏自信而选择逃避，以为拖一拖就能躲过去就大错特错了。同样的事情，乐观自信的人更容易做出好成绩。即使做错了也依然相信，你行我也行，没有什么不可以。在完成之后再给自己一个小奖励，美餐、约会、度假什么的，最能安慰一颗努力上进的心，同时这样的奖励也远远超越了拖延带来的短暂心理满足。

还有很多办事拖拉的人，有困难不早说，好面子怕人帮，等到 DeadLine 宣判死期的最后一刻才发出 SOS 求救信号。“术业有专攻”，其实每个人都有自己的优缺点，或许你遇到的难题对他人而言只是举手之劳。所以，有难要帮直须说，莫待 DeadLine 干着急。

### 排干扰提效率

信息超荷干扰多，专心做事难上难。既然无法吸收太多，就要学会选择和拒绝。

先要拒绝的是网络。忍不住刷下朋友圈，更新微博动态，再时不时看看邮件，一转眼一个小时没了，不知不觉一上午就过去了。时间哪儿去了摸不着头脑，边干活边看手机，都说一心不能二用，觉得自己没闲着却不见任务完成了多少。对自己苛刻一些，QQ、微信、微博、邮箱、音乐、手机、电视、电脑……一切干扰因素，关掉！关掉！！统统都关



掉!!! 边界要清楚,有了任务就专心完成,给社交娱乐设一个固定的时间,专时专用。

还要拒绝社交。手头的任务不想完成,又有好友的请求不好拒绝,你是否也遇到这样烫手的情况。结果不想而知:既无法如期地完成自己的任务,又成了轻易许诺的“烂好人”,里外不是人啊!都说“死要面子活受罪”,要接受自己不是万能的,该拒绝的时候就果断拒绝,先完成自己的事,再考虑接济其他人。

另外,多和办事效率高、执行力强的身边人交流学习,接触多了时间久了,好习惯慢慢也就养成了。还可以找一些朋友共同努力,相互监督远比单打独斗来得容易且持久。自己效率本来就不高,就别给任务太多的时间和空间去拖拉,时间越长往往效率越低。

说千道万不如一练,真要攻克拖延症,还是先行动起来吧!



## 真正的“人生赢家”

在样样都比的时代里，你是否常听他人口传“我一个朋友……”、“某某家的孩子……”，仿佛人生在他人那里满是星光璀璨，到了自己跟前就水深火热成了一团。我们一边对大众口中“人生赢家”的世俗标准不屑一顾，一边却又埋头苦干希望成为左手家庭美满，右手事业亨旺的“优秀者”，又有多少人能够在这波澜壮阔的潮流中，在那身心俱累的入夜里，真正摆脱这些标准的束缚，自由操盘地想一想，究竟怎样的人生才算赢？

### 赢得了高度

何为高度，形象来看，如果说山峰，你一定会想到珠穆朗玛。没错，赢在高度上的人，就是那些屈指可数，在领域内做到极致的 No.1 们。企业界里的盖茨、乔布斯、马云；体育圈里的贝克汉姆、乔丹、郭晶晶；文坛中的莎士比亚、雨果、鲁迅；往远了数有爱因斯坦、弗洛伊德、凡·高；往近了看有霍金、荣格、毕加索，等等。虽说真正做到世界水平的数一数二却有难度，但所谓“术业有专攻”，在小范围某领域内，只要付出时间与精力，踮踮脚，第一的桂冠还是有可能的。

### 赢在了广度

虽不是最高峰，但各峰齐发展，不能说面面俱到，却也颇为壮丽。



你问人活着为了什么？不就是想要幸福！可这“福”又“幸”在哪几方面？健康、情感与事业，数得上来的无非也就这几样。家庭和睦，工作稳定，虽说不是精英，却也有着自己的风景，人说知足常乐，这样的平凡也有着让人艳羡的幸福风光。

### 赢够了奇异

一说到“奇”，就没有统一的标准了，我只能说真的是各有各的味儿。他们自信却不自大，了解自己，知道专长是什么，爱好在哪里；自由但不放纵，征服世俗，不甘于在规则的束缚里出牌；战胜自己，也不接受在自由的沃土中肆意。还有什么能够比战胜自己更能让你满足的？

虽然赢的维度各不相同，但赢的感觉却基本一致——幸福感。心理学中一般称作主观幸福感，字面意思一看便知，自己感觉幸福的程度。研究表明，生活满意度是人们判断是否幸福最重要的依据之一。那么问题来了，生活满意度受哪些因素的影响？

财富呗。以前讲“贫贱夫妻百事哀”，现在说“No money no honey”，似乎幸福是绑在金钱上的附属品。心理学研究发现，财富与主观幸福感呈倒U形曲线。财富的增长确实会提高个人的生活满意度，但也仅是一定程度上。在生活步入小康，基本需求得到满足之后，我们牺牲了家庭、生活甚至健康换来的钱财，不但没有继续提升幸福感，却撑大了贪婪的欲望，幸福感降低成了必然。社会学的观察研究发现：幸福感受健康程度、人际关系以及自我成长的影响。简化为两个公式：金



钱≠幸福！幸福≈健康 + 情感支撑 + 持续自我成长。

那么，怎样才能提升幸福感呢？

### 做自己，不攀比

都说“知足常乐”，可是不比怎么知道自己几斤几两，又哪来的上进心与前进力？与他人相比确实能够帮助我们更客观地认识自己，可凡事都要讲求适度。所谓“人外有人，天外有天”，因为对比产生些羡慕嫉妒也就罢了，如果把持不住再萌生些恨意，那就是“人比人，气死人”的节奏了。从心理学的角度来看，通过与他人对比获得自我价值的肯定，其实是对自己的不自信，成长过程中缺乏安全感的表现。或许我们能够从对比的成就感中获得些小满足，但总有比你跑得快的人，一辈子都活在他人的影子下难免身心俱累，专注于自己才有足够的力气跑完这场马拉松。

### 有情感，有支撑

心理学研究表明，维持五个或者更多亲密朋友的人比朋友少的人更幸福。从专业的角度来看，维持有效的情感联结关键在于同理心。所谓同理心，其实就是镜子原理，希望从别人那里得到什么，就真心地向他人付出什么。付出是提升幸福感最好的方式，你无需登门造访做志愿的专项服务，在生活中善待他人就是最便捷的选择。对周围的世界常怀一颗感恩之心，不再把存在的事物看作理所当然，就学会了欣赏存在的世界，



不嫉妒他人也就少了被嫉妒的可能。另外，在彼此联结有亲密情感支撑的群体中，人们容易获得组织归属感，更容易应对生活中的应激事件。

### 要规律，要健康

健康讲求动静结合，阴阳平衡。一方面，保持规律的作息，充足的睡眠就像满格的手机，是身体和思维灵活运转的能量来源，也能维持情绪的平稳；另一方面，坚持定期的运动，健康的体魄是维持幸福感的基础。

### 很平凡，很充实

你说人要有追求体面的活着，可追求又是什么？可以是灯红酒绿，可以是功成名就，可以是爱国为公，还可以是个人抱负……可偏偏没有自己，“修身、齐家、治国、平天下”讲求层次与顺序。接纳自己是一个普通人，或许你会觉得太过平凡不够“高大上”，但这平凡却远比空洞的理想抱负来得充实更有意义。然而可悲的是，我们往往还没安置好自己的时候就开始胸怀报效大家的宏愿，如果不是这样的本末倒置，或许早已水到渠成。

比来比去，比赢了自己的攀比心，才是真正的赢家！